

LÊ QUỐC KHẢI - NGUYỄN QUAN QUẬN  
NGUYỄN VĂN HẬU

北少林脱战拳

BẮC THIẾU LÂM  
THOÁT CHIẾN  
QUYỀN



NHƯỢNG QUỐC KHẢI - NGUYỄN QUAN QUẬN  
NGUYỄN VĂN HẬU - NGUYỄN MÌNH TẠO

LÊ QUỐC KHẢI - NGUYỄN QUAN QUẬN  
NGUYỄN VĂN HẬU  
(Biên dịch)



THIẾU LÂM BẮC PHÁI GIA TRUYỀN  
THOÁT CHIẾN QUYỀN - HỢP CHIẾN QUYỀN

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP  
1993

## LỜI NÓI ĐẦU

"Thoát chiến quyền" và "Hợp chiến quyền" là hai bài quyền rút trong bộ "Thiếu lâm ngũ chiến quyền" thuộc "Thiếu Lâm Bắc phái gia truyền", một trong ba phái của quyền thuật Thiếu Lâm.

**THOÁT CHIẾN QUYỀN** là bài quyền gồm có 37 thức nhằm hóa giải cách thức "nán bắt" của kẻ địch. Các thức trong bài mới nhìn thì đơn giản nhưng càng luyện tập càng thấu hiểu được chỗ vĩ diệu của võ thuật vừa thực tế vừa dễ dàng trong việc tập luyện để chiến đấu và tự vệ.

**HỢP CHIẾN QUYỀN** là bài quyền bao gồm tất cả 42 động tác dùng cho hai người tập luyện, chủ yếu dùng các thức : thích (đá), đà (đánh), suất (theo), nã (chấp, bắn). Trừ một số thức luyện quyền, chủ yếu của vai là áp dụng và hóa giải kỹ thuật "cầm nã". Bình thường dùng để luyện tập thân thể và ứng dụng đòn thế liên hoàn, khi ứng dụng chiến đấu thì "chụp" "bắt" "bé" "khóa" để sát thương đối phương và tự giải thoát khi bị làm vào các trường hợp hiểm nghèo. Trong kỹ thuật "cầm nã" chủ yếu là "vặn bé" để khống chế đối phương. Do vậy khi luyện tập cần phải nương nhẹ tay để tránh sự tổn thương cho nhau và lấy an toàn làm chính. Về phương pháp tập, một người thủ vai Giáp, một người thủ vai Ất. Sau khi luyện tập thành thực thì đổi vai cho nhau vì trên cẩn bản có một số thức

khác nhau, các thức còn lại tuy giống nhau nhưng lại khác bên (trái, phải), nên luyện tập đổi vai nhau để quen cả hai bên thân người khi áp dụng vào chiến đấu thực tế, có như vậy mới phát huy hết sở trường của bài quyền.

Nhìn chung đây là bài quyền hay được lưu truyền từ lâu đời. Với tinh thần khôi phục lại tinh hoa của nền võ thuật cổ truyền, các võ sư và huấn luyện viên môn võ cổ truyền : Nguyễn Quan Quân, Lê Quốc Khải và Nguyễn Văn Hậu đã cố gắng biên dịch hai bài quyền trên để có thêm nguồn tài liệu tham khảo, nghiên cứu và tập luyện cho những người yêu thích môn võ thuật và đồng đảo bạn đọc.

Tuy nhiên trong quá trình biên dịch không thể tránh khỏi những sai sót, xin các nhà chuyên môn và độc giả chân thành góp ý xây dựng để nội dung sách hoàn chỉnh hơn trong lần in sau.

Mọi thư từ, trao đổi xin liên hệ tại địa chỉ : NXB tổng hợp Đồng Tháp, số 31B Trần Hưng Đạo, thị xã Sa Đéc, điện thoại 61308.

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP

## NỘI DUNG

### BẮC THIẾU LÂM THOÁT CHIẾN QUYỀN (gồm 37 thức)

01. Hướng nam lập chính
02. Lan yêu chưởng
03. Khảo thân khóa
04. Thôi bi
05. Đẳng chung
06. Thập tự cước
07. Khảo thân khóa
08. Thôi bi
09. Đẳng chung
10. Thập tự cước
11. Xung chùy
12. Hải đê lao sa (1)
13. Hải đê lao sa (2)
14. Hải đê lao sa (3)
15. Tát thủ mè mục
16. Tòa bột (1)
17. Tòa bột (2)
18. Đà bộ - mòng đầu xuyên tâm đầu (1)
19. Đà bộ - mòng đầu xuyên tâm đầu (2)
20. Hải đê lao nguyệt (1)

21. Hải đế lao nguyệt (2)
22. Đà bộ - mông đầu xuyên tâm quyền
23. Hải đế lao nguyệt
24. Đà bộ - mông đầu xuyên tâm đầu
25. Tòa bột
26. Bạch viên tẩy kiềm (1)
27. Bạch viên tẩy kiềm (2)
28. Bạch viên tẩy kiềm (3)
29. Thanh long thỏ diêu (1)
30. Thanh long thỏ diêu (2)
31. Thanh long thỏ diêu (3)
32. Thanh long thỏ diêu (4)
33. Hiên bào lao đới
34. Phách đầu liệt chưởng
35. Triều đảo phó (1)
36. Triều đảo phó (2)
37. Thu thức

## BẮC THIẾU LÂM HỢP CHIẾN QUYỀN. (42 động tác)

1. Tinh bộ lập chính
2. Tinh bộ bảo quyền
3. Tả cung bộ - tả tiêu quán quyền
4. Tả thương giá - hữu lôi quyền - hữu đạn thính  
Tả khoái bộ - mã bộ - tả thương giá-hữu hạ thất chưởng
5. Giáp - Át : Hữu cung bộ - hữu tiêu quan quyền
6. Giáp : Hữu thương giá - tả lôi quyền - tả đạn thính  
Át : Hữu thối mã bộ - hữu thương giá-tả hạ thiết chưởng
7. Át : Hữu thương bộ - Hữu phách quyền  
Giáp : Tả lạc bộ - Tả ngoại cầm uyển
8. Át : Tả thương bộ, tả phách quyền
9. Giáp : Tả thoái bộ, tả thoát thủ, hữu ngoại cầm uyển  
Át : Tả cung bộ, hữu phách quyền
10. Át : Tả cung bộ, tả thương khiêu chưởng  
Giáp : Nhưng án thương thức bộ pháp
11. Át : Hữu thương bộ, mã bộ, hữu xung quyền  
Giáp : Hữu thoái bộ, cung bộ, tả cầu thủ
12. Giáp : Hữu thương bộ, hữu phách quyền  
Át : Hữu thoái bộ, tả ngoại cầm thủ
13. Giáp : Tả thương bộ, tả khách quyền  
Át : Nhưng án Thương thức, bộ pháp bất động
14. Giáp : Tả cung bộ, hữu phách quyền  
Át : Tả thoái bộ, tả thoát quyền, hữu ngoại cầm uyển

15. Giáp : Tả cung bộ, tả thương khiêu chưởng  
 Ất : Nhũng án thương thức bất động
16. Giáp : Hữu thương bộ, mā bộ, hữu xung quyền  
 Ất : Hữu thoái bộ, tả cung bộ, tả cầu thủ
17. Ất : Thương bộ, hữu phách quyền  
 Giáp : Tả ninh uyển, hữu thương trác triều
18. Ất : Thương bộ chuyển thân, hành tảo quyền  
 Giáp : Cầm uyển, trảo kiên
19. Hữu hậu tảo thối, hữu hạ án kiều (Giáp)  
 Ất : Tiền phủ thân
20. Ất : Tả cung bộ, song thủ quyền uyển  
 Giáp : Chuyển thân tả cung bộ, tả thác hài
21. Ất : Tả cung bộ, song thủ quyền uyển  
 Giáp : Tả cung bộ, hữu phách tả uyển
22. Giáp : Hữu thương giá, tả đan thính  
 Ất : Mā bộ, hữu bảo quyền, tả thiết chưởng
23. Giáp : Tả thối bộ, hữu phách quyền  
 Ất : Tả cung bộ, tả thương giá
24. Ất : Hữu thương bộ, hữu khoa triều, thương xung quyền  
 Giáp : Hữu thoái bộ, hữu hứ bộ, hữu cầm uyển
25. Giáp : Thương bộ, tả cung bộ, tả án đầu  
 Ất : Ninh uyển
26. Ất : Hữu thương bộ, hữu cung bộ, án đầu
27. Giáp : Hữu cầm uyển, hâu tảo thối, tả hạ án chưởng
28. Ất : Tả thương thác hữu triều
29. Ất : Hữu khúc tý, tả trùng tất
30. Giáp : Tả thương bộ, hữu cung bộ, triều uyển, ninh uyển (1)  
 Ất : Lạc bộ, tả cung bộ, khuất triều
31. Ất: Thương bộ, hữu cung bộ, hữu phản quyền, tiền quán quyền  
 Giáp : Hữu cung bộ, song thủ ninh uyển

32. Ất : Tả thương bộ, tả án chưởng
33. Ất : Tả cung bộ, hữu quán quyền  
 Giáp : Hữu cung bộ, hữu cầm uyển
34. Giáp : Thương bộ chuyển thân, tả thối hậu tảo, tả hạ án  
 Ất : Hữu hạ áp tất
35. Ất : Hữu cung bộ, hữu đinh triều  
 Giáp : Tả thối bộ, chuyển thân hữu cung bộ, lạp uyển
36. Ất : Tả thương bộ, chuyển thân tả hậu tảo, tả hạ án  
 Giáp : Hữu hạ áp tất
37. Giáp : Hữu đinh triều
38. Giáp - Ất : Cung bộ, cầu thủ, thời chưởng
39. Giáp - Ất : Oát-hành bộ, tả cung bộ, tả cầu thủ, hữu thời
40. Giáp - Ất : Hữu đê tất, tả xuyên chưởng
41. Giáp - Ất : Hữu cung bộ, tả cầu thủ, hữu thời chưởng
42. Giáp - Ất : Tinh bộ, bảo quyền

## NGUYÊN LÝ CĂN BẢN LUYỆN TẬP 2 BÀI QUYỀN

### I/ NGUYÊN LÝ :

Đây là hai bài quyền thuộc trình độ vừa phải, rất dễ dàng luyện tập cho mọi lứa tuổi trong ngành võ thuật. Ngoài ra hai bài này cũng vừa luyện công và quyền pháp cho thật điêu luyện, để khi dùng trong chiến đấu không bị lúng túng, ngỡ ngàng.

Vì vậy khi chúng ta bắt đầu tập luyện những bài quyền hay song đấu quyền của môn phái : "Thiếu Lâm Bắc phái gia truyền" đều phải hội đủ bốn nguyên lý căn bản luyện tập là : "Hình", "Pháp", "Công", "Giải", qua các nhịp độ Chậm, mau, nhanh nhẹ đó là điểm ưu việt của môn phái.

### 1. Hình :

— Là phần hình thức của bài quyền pháp hay song luyện pháp, do đó trước khi luyện tập chúng ta phải làm sao tập cho đúng bộ vị, động tác phải liên tục phối hợp đủ năm yếu tố : "Nhân - Thủ - Thân - Yêu - Bộ".

### 2. Pháp :

— Là một phương pháp tập luyện sao cho thật đúng để đạt hiệu quả tối đa. Phần này đòi hỏi chúng ta phải có một kỹ luật - kỹ thuật cao trong tập luyện. Vì vậy chúng ta phải cần chú trọng vào bốn yếu tố : "Thức - Tâm - Khí - Kinh". Đây là phần luyện tập công pháp.

### 3. Công :

— Khi đã đạt được kết quả vận khí, sử kinh v.v... đúng với những phương pháp tập luyện, đạt những hiệu quả cao, công lực tăng tiến, với những công phu điêu luyện lâu dài. Do vậy "công" ở đây là công phu tập luyện nhiều năm và cũng là công dụng chiến đấu thực đòn.

#### 4. Giải :

— Có nghĩa là *giải thích* phần hình thức, chiêu thức ứng dụng để tiên liệu những biến chuyển phản ứng của địch, và cũng có nghĩa là hóa giải và biết sử dụng trong thực tiễn. Tất nhiên trong đó chúng ta phải biết hóa giải phòng bị, "chờ đứng để địch dùng đòn "gây ông đập lưng ông".

### II. QUYỀN THUẬT - QUYỀN PHÁP :

#### 1. Quyền thuật :

— Quyền thuật là cội nguồn của võ thuật - võ học Thiếu Lâm. Phái quyền thuật được chia ra nhiều chi phái lớn nhỏ nhưng nó đều bắt nguồn từ Thiếu Lâm mà ra. Điện hình gồm có các quyền thuật của các chi phái nổi tiếng như sau : Thiếu Lâm ngũ chiến quyền, Lục hợp quyền, Ưng trảo quyền, Ngũ hổ quyền, Hầu quyền, Đường lang quyền, Hồng gia quyền, Mai hoa quyền, Đàm thối quyền, Thiếu lâm quyền, Địa thăng quyền, Phiêu Tử quyền v.v....

— Đối luyện quyền thuật thì có : Tam hợp quyền, Thập ngũ hợp lý, Hoa quyền đối luyện,

Nhi thập tứ pháp, Thủ lục hợp quyền, Thiếu lâm hối quyền đối luyện, Hợp chiến quyền đối luyện v.v....

— Quyền thuật của phái Thiếu Lâm nói chung cũng như "Thiếu Lâm Bắc phái gia truyền" nói riêng đều rất dũng mãnh, có lực, trong "cương" có "nhu", chất thực không văn hoa, lợi về giao chiến, chiêu thế không công thời thủ, chứ không có hoa dạng suông. Trong lúc luyện tập quyền thuật không bị trường địa hạn chế.

Bộ pháp cần tiến lùi linh hoạt mau lẹ, về thân đoạn cùng xuất quyền, cần sao thủ pháp cong mà không cong, thẳng mà không thẳng, tiến lui ra vào nhanh như con hầu, mạnh như con cọp. Bộ pháp cần vững vàng và linh hoạt "nhẫn pháp" nghiên cứu "mắt nhìn mắt". "Vận khí" đều chủ yếu cầu trấn đan điền.

#### 2. Quyền pháp :

Từ xưa tới giờ, *quyền pháp* của Thiếu Lâm tự lưu truyền rất sâu rộng. Có nhiều người nhiệt tâm về võ thuật Thiếu Lâm di thẳng tới Thiếu Lâm tự để học võ nghệ. Đệ tử của Thiếu Lâm cũng lại đi các nơi khác để truyền thụ võ thuật. Quyền pháp

của Thiếu Lâm phái, trải một đời, truyền một đời, tiếp tục sung thực phát triển thành ra một lưu phái lớn (có khá nhiều lưu phái nhỏ) phái biệt có nhiều, môn loại cũng lắm, y tiền nhân truyền lại tới hơn 360 môn. Có nhiều môn đã thất truyền. Hiện nay vẫn còn lưu lại hơn 100 loại, nay chỉ tập biên hơn 10 sáu lô, lấy ở trong đó ra, để cung ứng cho những ai ưa thích võ thuật.

### PHẦN THỨ NHẤT

## BẮC THIẾU LÂM THOÁT CHIẾN QUYỀN

## THOÁT CHIẾN QUYỀN

"Bắc Thiếu Lâm - Thoát chiến quyền" là một bài võ thuật nằm trong bộ "Thiếu Lâm Ngũ chiến quyền". Nội dung bài quyền nhằm hòa giải các thức nắm bắt của kẻ địch.

Các thức trong bài thoát nhìn thì đơn giản, nhưng càng tập lâu, càng thấu hiểu được chỗ vi diệu của nó. Đây là một bài quyền rất thiết thực để dùng trong luyện tập và chiến đấu.

Toàn bài có 37 thức và 43 hình, được giới thiệu như sau :

### 1. HƯỚNG NAM LẬP CHÍNH

- Hai chân đứng thẳng, gót chân và đùi khít nhau. Hai cánh tay hơi cong nới cánh chỏ, lòng bàn tay úp xuống nắm cạnh đùi. Các ngón tay duỗi thẳng và chỉ ra trước. Thân người ngay hướng Nam, đầu quay nhìn sang bên trái. (H.1)

- Tiếp tục, hai lòng bàn tay lật ngửa lên và ôm vào trước bụng, nâng hai bàn tay lên tới ngang ngực thì bước chân trái lên một bước, mũi bàn chân chấm đất, sức nặng dồn vào chân sau (chân phải) thành "Tả hư bộ". Sau đó, hai chưởng ở trước ngực được kéo sang hai bên rồi lật úp lòng bàn tay lại. Kết thúc động tác hai cánh tay giang ngang qua hai bên vai thành một đường thẳng. Thân người vẫn ở hướng Nam.



H.1

cong ra sau), giật mạnh ra sau lưng. Cánh tay phải thẳng.

- Tay trái lật lòng bàn tay ngửa lên, cong cánh chỏ và gấp cánh tay trước lại (hai cẳng tay thẳng góc với nhau), đưa bàn tay trái vòng lên ôm trước ngực (như H.2). Thức này dùng che chở hông bên trái.



H.2

- Tiếp tục, chân phải duỗi thẳng ra và thân người xoay sang bên trái thành tả cung bộ. Cùng lúc, chưởng trái từ trong ngực đánh thẳng ra trước mặt, kết thúc



H.3

## 2. LAN YÊU CHƯỞNG

- Chân phải giữ nguyên vị trí. Chân trái bước sang ngang bên trái (tức hướng Đông) một bước, và cùng lúc rùn thấp người xuống thành "ky mã bộ".
- Đồng thời với bước chân trái, tay phải biến thành "câu thủ" (các ngón tay chụm lại và

động tác, chưởng đứng cao ngang lồng mày. Ngón tay hơi nghiêng sang bên phải, tức ngón út hướng lên trời, ngón cái hướng xuống dưới đất. Mặt nhìn hướng Đông.

Tay phải nắm lại thành quyền, cánh tay phải thẳng và xuôi theo chân phải ở sau. Nắm tay phải cao khoảng ngang thắt lưng (như H.3). Thức này dùng phản công địch thủ sau khi hóa giải đòn đánh vào eo.

### 3. KHÁO THÂN KHÓA

- Chân phải bước lên về hướng Đông, thân người rùn xuống thành "ky mã bộ". Tay trái kéo về che ở nách phải.
- Cùng lúc với bước chân phải, tay phải từ phía sau đánh vòng lên cao (nắm tay ngang đầu) rồi tiếp tục giật mạnh xuống dưới. Hai động tác này liền nhau thành một cung tròn ngược chiều kim đồng hồ. Kết thúc động tác, nắm tay phải úp



H.4

xuống và nằm cách gối phai khoảng 2 - 3 tấc (như H.4). Động tác đánh tay phải lên cao dùng che chở phía trên khi tiến bước, đồng thời còn được dùng khắc vào cánh tay địch khi họ nắm bắt tay trái của ta. Sau đó ta tạt xuống dưới để che sườn và gối phai.

- Tiếp tục, chân trái duỗi thẳng, thân người hơi xoay qua bên phải thành "Hữu cung bộ". Nắm tay phải từ dưới cuốn vào trong bụng, lên ngực rồi đánh bật vào sống mũi địch thủ. Kết thúc động tác, lưng quyền phải hướng ra phía ngoài. Cánh tay cong lại và thẳng góc với nhau nơi cánh chở.
- Trong lúc đó, tay trái từ nách phải đưa tới trước và đặt nắm cạnh cùi chỏ phải, phía trong. Bàn tay trái vẫn xòe, ngón tay



H.5

đứng lên, lòng bàn tay úp vào chỏ phải (hình 5). Thức này vừa công, vừa thủ (che phần đầu, mặt, vai).

#### 4. THÔI BI (thức đẩy bia đá)



H.6



H.7

- Chân trái bước lên trước thành cung bộ. Rồi tay trái lật úp xuống và dùng lưng bàn tay đỡ phía dưới cùi chỏ phải (H.6). Sau đó, tay trái vuốt dọc theo cánh tay phải để đánh lòng bàn tay (chưởng) tới trước. Cùng lúc tay trái đánh ra thì tay phải kéo về sau. Cánh tay phải xuôi theo chân phải, bàn tay phải nắm và úp xuống phía dưới. Kết thúc

động tác thì chưởng trái cao ngang mắt quyền phải ngang thắt lưng (hình 7).

- Thức này dùng tiếp tục tấn công vào thượng diện địch thủ khi địch đã bị trúng đòn trên. Hoặc dùng gạt tay địch ra khi tay phải bị chặn lại, mở đường cho thức thứ 5 tiếp theo sau đây.

#### 5. ĐÁNG CHUNG (Thức đánh chuông)



H.8

- Hai chân bất động, tay phải dùng quyền đánh thốc từ dưới lên, cánh tay phải thẳng ra. Tiếp tục, tay phải đưa lên cao, vòng ra sau lưng và đánh thốc nǎm tay phải lên lần thứ hai. Ở động tác sau này, lúc đánh thốc lên thì cánh tay gấp lại,

vuông góc. Nǎm tay phải cao ngang mắt, lòng bàn tay hướng vào trong mình.

- Tay trái đang ở trước, đợi cho cánh tay phải quay vòng và đánh thốc lên lần thứ

nhi thì dùng lòng bàn tay vỗ vào bắp tay trên của tay phải, sau đó, tay trái nắm chặt lấy bắp tay phải luôn (hình 8).

- Động tác này tiếp theo thức thứ 4, dùng đánh dài từ hạ bộ địch cho chí ngực, cầm, mặt. Trường hợp sau thức thứ 4 mà địch cũng nhanh nhẹn, kịp phản đòn lại với ta thì ta dùng vòng quay thứ 1 của tay phải để đánh tung tay địch ra rồi đòn tay thứ nhì của ta tiếp tục đánh vào cầm địch.

## 6. THẬP TỰ CƯỚC

- Tay phải kéo ra sau, quyền phải đặt ở cạnh sườn, lòng bàn tay phải nắm ngừa lên. Tay trái dùng chưởng tận lực đánh thẳng tới trước, cánh tay ngang vai.
- Cùng lúc, chân phải hướng tới trước dùng mũi bàn chân đá ra thành "liêu âm cước".



H.9

Mũi chân cao ngang đầu gối.

- Ba động tác tay phải giật về, chưởng trái đánh ra, chân phải đá tới phải làm cùng lúc và có lực. Kết thúc động tác giống hình 9.
- Thức này được dùng khi ta đánh tay phải ra thì bị địch nắm bắt được, lập tức, tay phải ta giật mạnh về sau để kéo địch chồm lên. Sau đó, tay trái và chân phải cùng lúc tấn công vào trên, dưới của địch. Động tác này diễn giải trước sau nhưng khi tập cũng như lúc sử dụng phải làm đồng loạt, cùng lúc.

## 7. KHÁO THÂN KHÓA

- Chân phải đá xong, lui về sau chân trái ở vị trí cũ như lúc chưa đá. Cùng lúc, tay phải đưa vòng ra sau lưng rồi đánh vòng ra trước, cao ngang mặt.



H.10

Lúc này, hai chân chuyển thành "ky mã bộ", tay phải tiếp tục đánh xuống để che đầu gối phải (giống hình 4).

- Cùng lúc, tay trái kéo về che nách phải, bàn tay dựng đứng lên (giống hình 4). Hai chân lúc này ở trục Đông - Tây. Mặt nhìn hướng Tây. Thức này giống thức thứ 3, duy chỉ khác hướng mà thôi. (Xem hình 10).



H.11

(giống hình 5). Chân đứng thành "Hữu cung bộ" (hình 11)..

- Về công dụng, đang đánh phía trước thì có địch ở sau lưng đánh tới. Ta lập tức hồi thân, dùng tay phải đỡ đòn của địch. Tiếp theo, ta cuốn tay phải vào trong và đánh bật lưng nắm tay vào mặt địch thủ

#### 8. THÔI BI (đẩy bìa)

- Tiếp tục, chân trái bước lên về hướng Tây và biến thành "Tả cung bộ". Bàn tay trái đưa xuống dưới cùi chỏ phải (xem hình 12).



H.12

Thức này giống hình 6, chỉ khác hướng mà thôi.

- Hai chân giữ nguyên vị trí, tay trái vuốt dưới tay phải và đánh chưởng tới trước. Tay phải kéo ra sau (xem hình 13).



H.13

Thức này giống như hình 7, đổi hướng.

## 9. ĐÁNG CHUNG

- Tay phải quay hai vòng và đánh thốc lên.  
 Tay trái vỗ vào bắp tay phải.  
 Bộ pháp không thay đổi (xem hình 14).

Thức này giống hình 8, chỉ khác hướng.

## 10. THẬP TỰ CƯỚC

- Tay phải giật về hông. Tay trái đánh ra, chân phải đá tới (xem hình 15).

Thức này giống thức thứ 6. Duy chỉ khác hướng.



H. 14



H. 15

\* Nói chung, từ thức 7 đến thức 10 là lặp lại thức 3, 4, 5 và 6 mà thôi. Chỉ có phương hướng là quay trở về nguyên vị (chỗ bắt đầu).

## 11. XUNG CHÙY

### (đấm thốc lên)

- Sau khi đá "Thập tự cước". Chân phải đặt xuống đất và chuyển thành "Hữu cung bộ".
- Tay trái đang ở trước, dùng mũi bàn tay chum lại và móc xuống. Tiếp theo, cánh tay trái quay vòng xuống dưới và ra sau lưng. Kết thúc động tác, cánh tay trái xuôi theo đùi trái. Bàn tay trái như móc câu, độ cao ngang thắt lưng.
- Tay phải cùng lúc, dùng quyền từ hông phải đánh xéo từ dưới lên ngang cầm địch. Nắm tay úp xuống dưới. Cánh tay phải thẳng (xem hình 16). Mắt nhìn hướng Tây.



H. 16

- Về công dụng, sau khi ta đá xong thập tự cước, vừa đặt chân xuống thì địch chụp lấy tay trái của ta, hoặc tấn công vào trung bộ của ta thì... lập tức, tay trái biến thành móc câu, kéo tay địch xuống và đưa ra ngoài. Cùng lúc, tay phải đòn đánh thốc vào cầm địch thủ.

### 12. HẢI ĐẾ LAO SA (1) (Đáy biển vớt cát)

- Thân người hướng ra phía trước (hướng Nam) cúi thấp xuống (mop xuống). Hai bàn tay đều biến thành chuông.

Tay phải từ trước vòng xuống cạnh gối phải và móc ra sau lưng.  
Cánh tay thẳng.

Tay trái vòng qua đầu gối trái (bên trong) và kéo vào trong người. Cùi tay trái sát mặt đất như trong hình 17 thì dừng lại. Mắt nhìn hướng Đông.



H.17

Thức này dùng cho hai bên sườn trái và phải, đồng thời chuẩn bị phản công bằng thức kế tiếp. Ngoài ra còn tránh các đòn đánh cao.

### 13. HẢI ĐẾ LAO SA (2) (Đáy biển vớt cát)

- Giữ nguyên vị trí hai chân. Tay phải vòng ra trước bụng, cùng với tay trái buông thông xuống đất, chuẩn bị cho động tác tiếp theo.

- Hai tay biến thành câu thủ (các ngón tay

chụp lại). Thân người cùng lúc chồm lên và thẳng người. Hai chân lúc này biến thành "ta hú bộ"; đồng thời, hai tay từ dưới đánh thốc cùi tay vào ngực địch thủ. Các ngón tay vẫn chụp lại, đầu ngón hướng xuống dưới đất. Hai cùi tay có thể khít nhau hoặc hơi cách xa một chút cũng được (xem hình 18). Cánh tay cao ngang vai.



H.18

#### 14. HẢI ĐẾ LAO SA

(3) (Đẩy biển vớt  
cát)

- Tiếp tục, dùng hai tay đưa lên, cùi tay cao và nắm trên trán một chút. Trong động tác này, cánh tay trên vẫn giữ nguyên độ cao ngang vai, chỉ gập cánh tay ngoài lại để đưa hai cùi tay lên cao mà thôi.



H.19

- Cùng lúc, chân trái hơi rút lại thành Đăng thức, tức căng chân trái và bàn chân thẳng đứng, mũi bàn chân trái chấm đất. Đầu trái nắm ngang, song song với mặt đất (xem hình 19).

Mắt nhìn qua mống đầu ngón tay ra trước (hướng Đông).

Thức này dùng che chở phần đầu mặt khi bị địch dùng tay đánh tới, hoặc dùng song quyền đánh vòng cung vào hai bên mang tai hoặc thái dương. Dĩ nhiên là khi đỡ đòn đánh vòng cung

thì hai cánh tay hơi dang ra ngoài một chút thì mới che được hai bên đầu.

#### 15. TÁT THỦ MÊ MỤC (Buông tay làm hoa mắt)

- Chân trái ở trước bước tới thêm nửa bước làm thành cung bộ. Hai tay đồng thời nhấp nháy phía trước buông xuống một cách mềm mại. Khi tới khoảng ngang ngực thì

hai tay phân ra hai bên đùi như bới cát. Tiếp tục, hai tay vòng từ ngoài vào trong, cánh tay trái co lại trước ngực. Cánh tay ngoài thẳng đứng, nắm tay trái cao ngang mắt, lòng bàn tay úp vào trong. Cùng lúc, bàn tay phải mở ra thành chưởng, lòng bàn tay để ngửa, theo động tác quay của tay phải mà chặt ngang từ ngoài vào trong. Cánh tay phải thẳng, mũi bàn tay cao ngang mắt (hình 20).



H.20



H.21

bàn tay trái úp xuống đất, mũi bàn tay chỉ thẳng tới phía trước (hướng Đông).

Cùng lúc, tay phải ngược chiều với tay trái mà rút về. Bàn tay phải về tới nách trái thì dừng lại, bàn tay dựng đứng lên, lòng bàn tay hướng tới trước (tức hướng Đông). Mắt nhìn theo tay trái.

(xem hình 21).

- Thức này được dùng khi có người tấn công vào bụng hoặc hạ bàn. Lập tức, ta dùng hai tay vạch xuống để che chở thân thể, xong thuận chiều, dùng tay phải chém vào

- Tiếp theo thức trên, gối phải giở ngang lên, đầu gối hướng Nam. Tay trái biến thành chưởng, vuốt dọc trên cánh tay phải mà chém thẳng tới trước. Kết thúc động tác,

cạnh hàm hoặc thái dương của địch. Tay trái cùng lúc yểm che vùng mặt (H.20).

Tiếp theo, nếu địch bắt lấy tay phải của ta thì ta giật ngang về, đồng thời, tay trái ta chém ngay vào yết hầu của địch.

#### 16. TỎA BỘT (1) (khóa

cổ .1)

- Chân phải bỏ ngang qua bên phải (hướng Tây), thân người rùn xuống thành "ky mā thức". Tay trái lộn lại và kéo về che trước trán, lòng bàn tay hướng ra ngoài.



H.22

Cùng lúc, tay phải hất xuống, cánh tay ngoài nằm ngang trước bụng. Kép ỷ trên che sườn phải. Bàn tay phải để ngà (xem hình 22). Mắt nhìn hướng Tây.

Thức này dùng để huấn bì cho động tác kế tiếp dưới đây.

## 17. TỎA BỘT (2) (Khóa cổ .2)

- Chân trái duỗi thẳng, thân người hơi xoay qua bên phải thành "Hữu cung bộ". Tay phải trước bụng lật úp bàn tay lại và nhắm hướng Tây (trước mặt) chém ra.



H.23

Tay trái từ trên đầu biến thành "Câu thủ" (các ngón tay chụm lại) móc vòng xuống và đưa ra sau người. Cánh tay trái thẳng, cùi tay trái ngang với thắt lưng (xem hình 23).

- Thức này dùng tiếp theo hai thức ở trên, nghĩa là khi ta đang tấn công một địch thủ ở hướng Đông thì có kẻ địch ở sau lưng đến (hướng Tây). Ta vội hồi thân thành "ky mã thức" chờ địch. Quả nhiên, địch tấn công ta ngay.

Lập tức, tay trái ta biến thành câu thủ móc xuống, gạt đòn địch ra ngoài, cùng lúc, tay phải chém vào cổ địch, hoàn thành hai thức : tỏa bột (1) và (2).

## 18. ĐÀ BỘ - MÔNG ĐẦU XUYÊN TÂM QUYỀN (1)

- Chân phải ở trước hơi bước lên một chút và ngồi xổm xuống. Sức nặng của thân người dồn vào chân phải. Chân trái duỗi thẳng ra, bàn chân trái nằm ngang. Thân người hơi cúi tới trước.



H.24

- Tay trái cùng lúc ngã người xuống thì câu thủ biến thành chưởng kéo ra trước ngực để che ngực và sườn trái.
- Tay phải nắm lại thành quyền, thu về bên hông phải. Mắt nhìn hướng Đông (xem hình 24). Các động tác trên phải được làm cùng một lúc.

- Thức này dùng để né tránh các đòn chân và tay đánh cao và chuẩn bị cho thức kế tiếp sẽ phản công địch thủ.

## 19. ĐÀ BỘ - MÔNG ĐẦU XUYÊN TÂM QUYỀN (2)

- Bàn chân trái bám chặt lấy mặt đất, thân người nhô lên. Cùng lúc, gối trái gấp lại, chân phải hơi kéo lướt lên một chút thành "tiểu cung bộ".

Tay trái từ

trước ngực biến thành quyền, giơ ngang lên trước trán. Tay phải dùng quyền từ hông đấm thẳng cật lực ra trước. Quyền cao ngang mặt.

- Mắt nhìn theo tay quyền (tức hướng Đông). (Xem hình 25).
- Thức này dùng tay trái đỡ lấy đòn địch, tay phải phản công đấm vào ngực, vào mặt hoặc sống mũi, cầm của địch.



H. 25

## 20. HẢI ĐẾ LAO NGUYỆT (1) (Đẩy biển vớt trắng)

- Chân trái và phải cùng khuyu xuống, đầu gối phải chấm đất, dùi trái nằm ngang, cẳng chân trái thẳng đứng.



H. 26

- Tay phải vừa đấm ra xong, rút về bên hông phải, nắm tay ngửa lên trên.
- Tay trái cùng lúc từ trên xắn xuống, cánh tay trái thẳng và nằm bên trong đầu gối trái. (Làm cho trái chạm nhẹ vào đầu gối. Mắt nhìn bàn tay trái).
- (Hình 26).
- Thức này dùng hóa giải đòn địch nắm bắt tay phải của ta khi ta vừa đấm "xuyên tâm quyền". Khi địch vừa nắm lấy tay phải, ta lập tức giật mạnh về hông để kéo người địch chồm tới. Cùng lúc, tay trái từ trên

chặt bổ vào đầu địch, hoặc liết cùi chỏ địch.

## 21. HẢI ĐẾ LAO NGUYỆT (2) (Đáy biến vớt trắng)

- Thân người đứng lên, chân phải thẳng đứng và chịu sức nặng của toàn cơ thể. Theo thế đứng lên của chân phải, gối trái giở lên, đầu gối chỉ thẳng tới trước (hướng Đông).

Tay trái cùng lúc biến thành quyền, cắp theo gối trái, đấm thốc từ dưới lên. Nắm tay trái để ngừa. Cổ tay trái nằm trên và trước gối trái một chút.

(Xem hình 27).

Thức này được dùng để tấn công vào mặt và ngực của địch sau cái giật tay phải của ta và đòn tay trái xắn xuống làm địch bị chui tới trước. Khi địch bị mất đà, lập tức ta đánh thốc từ dưới lên bằng đòn này.



H. 27

Còn khi địch kịp thời lui xa ra thì thức này che chở trung bộ cho ta đứng lên, chờ địch tới để đánh tiếp.

## 22. DÀ BỘ - MỒNG ĐẦU XUYÊN TÂM QUYỀN :

- Chân trái đang giở gối, đưa xa (dài) ra trước và đặt xuống thành cung bộ. Chân phải ở sau lập tức kéo lướt theo một đoạn ngắn thành "tiểu cung bộ" (tức cung bộ nhưng cự ly của hai



H. 28

- chân gần hơn. Do đó, thân người cũng nhô cao hơn một chút).
- Theo động tác của hai chân, tay trái đưa ngang lên che trước trán và tay phải cật lực đấm xuyên tâm quyền tới trước (hình 28). Mắt nhìn theo quyền phải (hướng Đông).
- Thức (22) này giống thức (19) ở trên. Tay trái nâng tay địch đang tấn công vào vùng

đau, mặt của ta. Tay phải phản công địch bằng đòn đấm xuyên tâm quyền.

### 23. HẢI ĐẾ LAO NGUYỆT (Đẩy biển vớt trăng)

- Động tác giống thức (20) và (21) ở trên. Công dụng cũng như vậy. Đây là sự lặp lại để luyện tập một thức thông dụng như một vài thức khác trong bài.

H.29



(Xem hình 29 ở cuối động tác của thức Hải đế lao nguyệt).

### 24. ĐÀ BỘ - MÔNG ĐẦU - XUYÊN TÂM QUYỀN

- Động tác giống thức (19) và (22) ở trên :
  - + Chân trái đặt xuống phía trước. Chân phải kéo theo một bước ngắn.
  - + Tay trái che đầu, tay phải đấm ra.

- Công dụng cũng như hai thức trên.

(Xem hình 30).



### 25. TỎA BỘT

- Chân trái ở trước giờ gót lên, dùng ức bàn chân làm trục xoay mình  $180^\circ$  về bên trái và ra hướng sau.
- Theo động tác xoay người, chân phải lướt vòng quanh chân trái rồi bỏ ra sau (tức hướng Tây). Chân phải lúc này ở vị trí cũ trước khi di chuyển một vòng tròn  $360^\circ$ .



quanh chân trái. Khi dừng lại thành cung bộ.

- Tay trái dang che trên đầu, quyền biến thành câu thủ móc xuống dưới và đưa ra sau. Cánh tay trái thẳng, cùi tay ngang thắt lưng.

Tay phải cũng biến thành chuông, theo thế xoay của thân người, đâm các đầu ngón tay về hướng Tây, lòng bàn tay phải úp xuống. Mắt nhìn theo tay phải tức hướng Tây (xem hình 31).

Khi thực hiện thức này, bốn động tác của hai tay và hai chân phải cùng làm một lúc mới thấy cái hay của nó. Thức này hơi khó, phải tập riêng cho thuận thực để sử dụng sau này không vướng vấp.

Về ý nghĩa của động tác là nhằm xoay người tấn công địch thủ phía sau bằng cú xà tay phải vào cầm địch thủ, trong lúc tay trái móc xuống dùng đỡ đòn địch (hoặc phòng ngừa đòn địch).

#### 26. BẠCH VIÊN TẨY KIỂM (1) (Vươn trắng rửa mặt)

- Chân phải đứng thẳng lên, chân trái giở lên, lòng bàn chân trái ngửa lên trời.

- Tay phải ở trước lòn bàn tay lại thu về trước ngực, lòng bàn tay ngửa lên, các ngón tay hướng lên trên. Bàn tay phải cách ngực khoang 1 tấc tây,



H.32

- Tay trái giữ nguyên tư thế, không thay đổi (Xem hình 32).

Thức này mở đầu cho các động tác kế tiếp của Bach vien tẩy kiém.

#### 27. BẠCH VIÊN TẨY KIỂM (2) (Vươn trắng rửa mặt)

- Chân phai cất lên nhẹ phóng tới trước một bước, cùng lúc, chân trái rời ngay vào vị trí của chân phai chưa nhảy. Xem như chân trái chiếm vị trí của chân phai.

Hai chân phải rót xuống đất cùng một lúc và lập thành thức hữu cung bộ.

- Trong lúc hai chân cùng nhảy, còn ở trên không thì xoay đầu nhìn sang bên phải, cùng lúc, tay phải khoát vòng theo chiều kim đồng hồ ngang sát trước mặt (như rửa mặt, lau mặt) rồi thu về trước ngực như vị trí cũ lúc chưa nhảy.



H.33

Động tác này phải làm cho nhanh lúc còn ở trên không trung. Khi hai chân chạm đất thì tay phải kết thúc động tác quay (như hình 33). Vòng tròn tay phải quay là sang hướng Bắc (sau lưng).

Tay trái giữ nguyên tư thế móc câu ra sau. Không cử động.

### 28. BẠCH VIÊN TÂY KIỂM (3) (Vượn trắng rửa mặt)

- Sau khi xong thức trên (hình 33), tức là lúc hai chân chạm đất xong thì lập tức lọn chưởng phải lại chém vớt vòng từ dưới

hông lên tới  
ngang mặt thì  
dừng lại.  
Chưởng tám  
(lòng bàn tay)  
úp xuống.

- Đầu xoay lại nhìn thẳng tới trước (hướng Tây). Tay trái từ đầu đến giờ vẫn giữ nguyên tư thế, không thay đổi.

- Động tác này

khi thực hiện phải khéo léo, nhanh lẹ và chuẩn xác, diệu bô như khỉ, vượn. Ba động tác phải thực hiện liên hoàn.

Thức này được dùng khi có kẻ địch dùng tay quyền đánh vào mặt ta. Lập tức ta lách đầu sang bên phải để né tránh. Cùng lúc, tay phải khoát lên bắt (hoặc gạt) tay địch. Sau đó, dùng chưởng phải chém vớt từ eo lên cổ (cắm) địch thủ để phản công.



H.34

**29. THANH LONG THỔ DIỄN (1) : (Rồng xanh nhỏ nước dài).**

- Thân người xoay sang bên trái để quay trở lại hướng Đông. Chân trái cong gối, bàn chân giữ vững vị trí, chân phải hơi kéo lên một chút thành "tiêu cung bộ".



H.35

- Theo động tác quay của thân người, tay trái móc ra sau. Tay phải từ trên đưa thấp xuống và bạt ra trước người bằng cả cánh tay, mũi bàn tay chỉ xuống đất. (Xem hình 35).

Kết thúc động tác xoay người thì hai tay cũng đạt đến vị trí như trong hình. Thức này dùng che chở vùng bụng khi xoay người đối địch. Hoặc giả làm như xoay người bỏ chạy để dụ địch thủ ở hướng Tây rượt theo, trong lúc

tay trái đánh cầu thủ vào hạ bộ của địch thủ. Động tác này phải làm mềm mại, tự nhiên.

**30. THANH LONG THỔ DIỄN (2)**

- Gối phải giơ lên, bàn chân phải giơ ngang (mũi chân chỉ sang bên phải) đưa xắn ra trước. Thân người trụ vững trên chân trái.



H.36

Cùng lúc, "tay trái từ ngoài chém vòng vào (hoặc vớt từ dưới lên) bàn tay thẳng, các ngón tay chỉ tới trước, lòng bàn tay úp xuống.

Tay phải đưa lên che nách trái. (Xem hình 36). Mắt nhìn theo tay trái thẳng tới hướng Đông.

Động tác này được dùng khi có người tấn công vào trên, dưới của ta cùng lúc. Lập tức, chân phải đưa ngang ra để chặn đòn phía dưới của địch. Tay phải chặn đòn trên của địch trong

lúc tay trái chém ngang vào cổ địch (hoặc đâm từ dưới lên nách địch).

### 31. THANH LONG THỔ DIÊN (3)

- Chân trái nhảy  
tới trước một  
bước trong lúc  
chân phải rời  
xuống vị trí  
của chân trái  
trước khi  
nhảy. Hai chân  
và thân người  
rùn xuống  
thanh kỵ mã  
bộ.



H.37

Trong khi hai chân đang nhảy thì hai tay giơ lên cao khỏi đầu, quay vòng ra sau theo chiều kim đồng hồ. Lúc hai chân kết thúc động tác nhảy, lập thành kỵ mã bộ thì hai tay thu về trước bụng, hai bàn tay vẫn xòe ra, lòng chưởng hướng lên trên. Mắt nhìn hướng Đông (hình 37).

Thức này dùng để chuyên tiếp, mở đường cho đòn tấn công tiếp theo, hoặc dùng hai tay quay thành một vòng tròn để gạt đòn địch ra

ngoài, hoặc để làm hoa mắt địch. Và củng theo vòng quay mà tăng cường sức cho đòn đánh tiếp theo.

### 32. THANH LONG THỔ DIÊN (4)

- Chân phải duỗi  
thẳng, chân  
trái gấp lại,  
thân người hơi  
xoay qua bên  
trái, làm thành  
thức "tả cung  
bộ".

Hai tay dùng  
chưởng từ dưới đánh  
thẳng ra trước  
(hướng Đông).



H.38

Thức này dùng đánh vào ngực địch.  
(Xem hình 38).

### 33. HIỀN BÀO LAO ĐỐI : (Xốc vật áo mang lên)

- Chân trái lui ra sau một bước, sút nặng đòn vào chân sau. Hai tay vòng ngang trước bụng và đưa về bên phải. Tay trái đưa bàn tay đến ngang thắt lưng ở hông phải

thì dừng lại,  
lòng bàn tay để  
ngửa. Tay phải  
thì đưa sang  
bên phải nhưng  
hơi lệch ra sau  
lưng một chút.  
Bàn tay phải  
cách ngón hơi  
cong lại như  
đang cầm, nắm  
một vật gì.



H.39

(Xem hình 39). Thân người và mít vẫn nhìn  
hướng Đông.

Thức này dùng  
kéo địch thủ sang  
bên làm cho lỡ bộ.

#### 34. PHÁCH ĐẦU LIỆT

CHƯỞNG : (Dùng  
liệt chưởng bồ đầu  
địch).

- Chân phải lui  
về sau (hướng  
Tây) thành "tả  
cung bộ". Hai



H.40

tay cùng lúc giơ lên cao và dùng cạnh bàn  
tay (chặt) liết tới trước. Mắt nhìn hướng  
Đông.

(Xem hình 40).

- Thức này dùng bồ vào đầu địch sau khi  
dùng thức (33) ở trên làm địch mất thăng  
bằng.

#### 35. TRIỀN ĐẢO PHÓ (1) (Quấn, gài cho té ngã)

- Hai tay kéo  
vòng xuống  
dưới trước  
bụng và đưa  
sang bên phải,  
lòng bàn tay  
úp xuống.

Kết thúc động  
tác thì bàn tay trái  
nằm bên hông phải,  
ngang thắt lưng.

Tay phải đưa quá ra sau một chút.

- Cùng với động tác của hai tay, chân trái  
kéo sang bên phải một chút, mũi bàn chân  
chỉ hướng Đông Nam. Thân người chịu sức  
nặng trên chân phải ở sau (Xem hình 41).



H.41

Thức này được dùng khi ta phách chưởng vào đầu địch nhưng bị cản hoặc bị địch chụp bắt tay ta. Lập tức, hai tay ta kéo mạnh sang bên để cho địch bị lở dà, mất thăng bằng, cùng lúc, chân trái ta đưa ngang qua để làm cho địch bị vấp té.

### 36. TRIỀN ĐẢO PHÓ (2)

- Chân trái hơi rút về gần chân phải xong bước lên hướng Đông thành "tả cung bộ". Hai cánh tay cùng lúc từ dưới đánh ngược lên. Cánh tay trái ngang vai, bàn tay dựng đứng, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Cánh tay phải ôm trước ngực, bàn tay phải dựng đứng lên, che ở nách trái.



H. 42

- Tiếp tục, chân phải kéo theo chân trái và rùn xuống, sức nặng dồn ở chân phải. Chân trái lúc này bắp dùi nằm ngang. Cẳng chân và

bàn chân thẳng đứng từ gối trở xuống. Mũi bàn chân trái chấm đất. Mắt nhìn theo chưởng trái tới hướng Đông. (hình 42).

- Về công dụng, sau khi dùng thức (35) ợ trên, địch tránh thoát hoặc chưa bị té, lập tức, ta dùng chân trái thu về rồi đưa ra sau chân địch thủ, cùng lúc hai tay đánh nghịch lên theo chiều ngược lại, tiếp tục ra đòn để đánh ngã địch nhân.

Sau đó, lướt chân phải lên, hai tay giữ nguyên tư thế để thủ thế chờ địch.

### 37. THU THỨC :

- Chân trái lui về sau (hướng Tây) nửa bước. Chân phải lui theo chân trái và đứng thẳng người lên. Hai chân song song và khít nhau. Thân



H. 43

người hướng Nam.

- Trong lúc hai chân lui về thì hai tay hạ xuống, đưa vòng ra bên ngoài rồi thu về trước ngực. Lòng bàn tay úp xuống.
  - Hai tay từ từ đè xuống, lòng bàn tay vẫn úp xuống, mũi bàn tay chỉ tới trước hướng Nam. Hai bàn tay tới ngang đùi thì dừng lại, cánh tay hơi cong (hình 43).
- Động tác này kết thúc bài quyền.



## PHẦN THÚ HAI

# BẮC THIẾU LÂM HỢP CHIẾN QUYỀN

# BẮC THỊNH LÂM

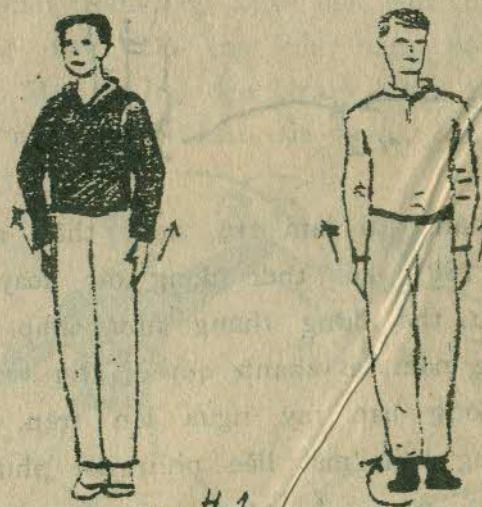
## HỘP CHIẾN QUYỀN

### 1. TỈNH BỘ LẬP CHÍNH :

- Giáp : Người mặc áo đen.
- Ất: Người mặc áo trắng.

Hai người cùng đứng thẳng, ngay ngắn, gót chân khít nhau. Khoảng cách của hai bên khoảng một mét rưỡi. Trầm vai, buông thõng hai tay xuôi theo đùi. Mắt nhìn thẳng phía trước.

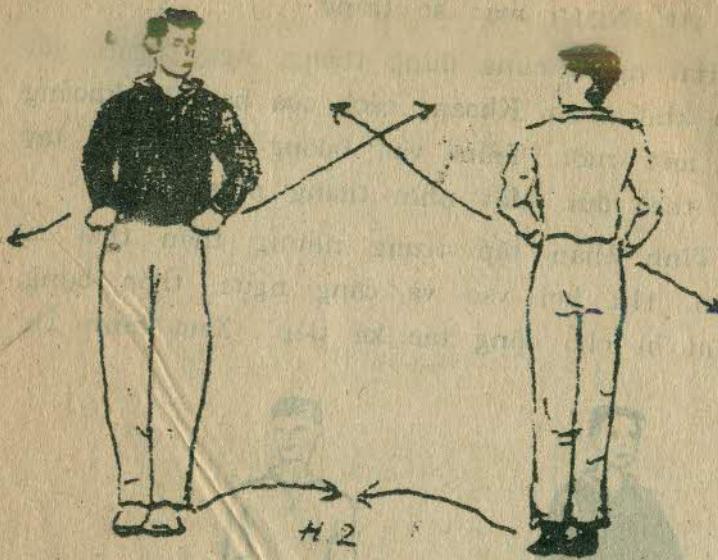
Tinh thần tập trung nhưng thần thái tự nhiên. Hít hơi vào và căng ngực, thóp bụng, chuẩn bị cho động tác kế tiếp. (Xem hình 1).



### 2. TỈNH BỘ BẢO QUYỀN

- Giáp : Thân người vẫn đứng nguyên tại chỗ. Hai tay nắm lại thành quyền, kéo lên

đặt bên hông. Lòng bàn tay ngừa lên trên. Đầu quay sang bên trái, mắt liếc nhìn đối phương.



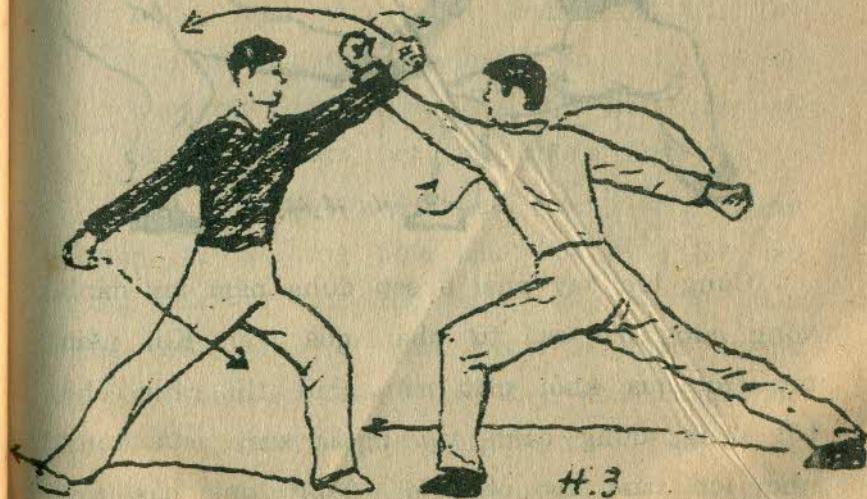
- Át : Chân trái làm trụ, xoay thân người ra sau  $180^{\circ}$ ; kết thúc động tác xoay thì trong tư thế đứng thẳng như Giáp. Hai tay cũng nắm lại thành quyền, thu về bên hông. Lòng bàn tay ngừa lên trên. Đầu quay sang trái, mắt liếc nhìn đối phương.

\* Giáp và Át cùng đứng trên một đường thẳng ngang. Song phương cách nhau với cự ly là hai bước chân dài (cung bộ), tức khoảng 1m50. Mắt liếc nhìn nhau. (Xem hình 2).

### 3. TÀ CUNG BỘ - TÀ TIỀN QUÁN QUYỀN :

Giáp và Át hai bên cùng bước chân trái lên. Chân trái cong nơi gối, chân phải thẳng, tạo thành thức "tà cung bộ". Nắm tay trái lật đứng lên, hố khẩu hướng lên trời, dùng lưng nắm tay đánh tạt lên cao. Kết thúc động tác, cánh tay trái thẳng, nắm tay cao ngang trán. Chỗ tay hai bên khác nhau là cánh tay ngoài, phía dưới cổ tay một chút.

Riêng tay phải từ hông gạt ra sau. Cánh tay phải thẳng, hố khẩu của nắm tay phải hướng xuống dưới. Độ cao của nắm tay ngang thắt lưng. Mắt cả hai đều chú ý nhìn theo tay quyền trái, chỗ chạm nhau của hai tay. (Xem hình 3).



#### 4. ẤT : TÀ THƯỢNG GIÁ, HỮU LỘI QUYỀN, HỮU ĐẠN THÍCH

#### GIÁP : TÀ THOÁI BỘ, MÃ BỘ, TÀ THƯỢNG GIÁ, HỮU HẠ THIẾT CHƯỞNG.

- Ất : Nắm tay trái xoay thuận chiều kim đồng hồ cho lòng bàn tay hướng ra ngoài, xong, cong chỏ trái, kéo nắm tay trái về trước trán, cao khỏi đầu một chút.



Cùng lúc, tay phải ở sau dùng nắm tay đánh vòng cung lên cao từ phải, qua trái. Khi nắm tay trái qua khỏi mặt một chút thì cánh chỏ bắt động, dùng cánh tay ngoài xoay một vòng nhỏ, lọn nắm tay phải lại, dùng lưng bàn tay

nén xuống. Kết thúc động tác của tay phải thì cánh tay hơi vuông góc nơi cánh chỏ. Nắm tay phải cao ngang chấn thủy, cùi chỏ phải cách ngực khoảng một gang tay (lợi quyền).

Cùng lúc với động tác của tay phải thì mũi bàn chân trái xoay ra ngoài. Mũi chân chỉ thẳng tới trước (hướng Giáp). Đầu gối trái hơi khuỷu xuống để chịu sức nặng của thân thể. Tiếp tục, chân phải co lên và đá bung mạnh mũi bàn chân tới trước. Chiều cao mũi chân ngang đầu gối của Giáp. Đến đây là kết thúc các động tác của Ất ở thức này (Xem hình). Mắt nhìn mũi chân.

- Giáp : Chân trái lui về sau một bước, thân người ngồi xóm xuống thành mã bộ. Tay trái biến quyền thành chuồng, thu về để che trên đầu. Cánh tay trái hơi cong nơi chỏ. Lòng bàn tay trái hướng lên trời.

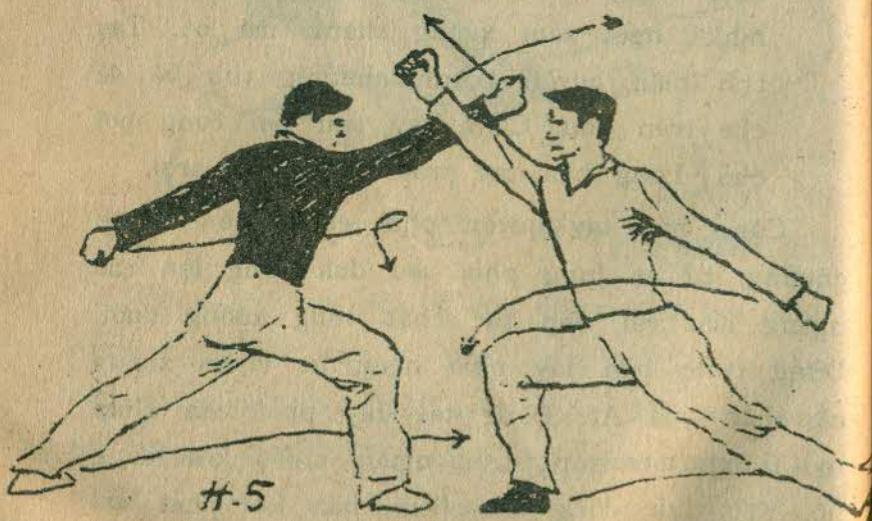
Cùng lúc, tay quyền phải cũng biến thành chuồng, từ eo lưng phía sau đưa vòng lên cao ngang mặt rồi tiếp tục chặt vòng xuống dưới. Dùng cạnh bàn tay phía ngón út chém xuống cổ chân của Ất. Động tác tay phải của Giáp tạo thành một vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ. Kết thúc động tác chém, bàn tay phải của

Giáp nằm ngay mặt cá ngoài chân phải của Ất (xem hình 4). Mắt nhìn theo tay phải.

## 5. GIÁP - ẤT : HỮU CUNG BỘ, HỮU TIỀN QUÁN

### QUYỀN :

- Giáp hơi chuyển thân người sang bên phải, chân trái duỗi ra, thành thức "hữu cung bộ". Tay trái từ trên đầu nǎm lại thành quyền vạch một vòng cung xuống nách phải rồi đánh tạt ra sau. Cánh tay trái thẳng, xuôi theo đùi trái. Nǎm tay trái cao khoảng ngang thắt lưng, hổ khẩu hướng xuống phía dưới.



Tay phải của Giáp, sau khi chém vào mắt cá chân phải của Ất cũng nǎm lại thành quyền đánh tạt lưng nǎm tay vào mặt Ất. Cánh tay phải thẳng, hổ khẩu tay phải hướng lên trên (Xem hình).

- Về phần Ất, sau khi chân phải bị chưởng phái của Giáp chặt trúng, liền đặt ngay xuống đất, cùng lúc, chân trái hơi đẩy lết bàn chân ra sau để tạo thành thức "hữu cung bộ". Tay trái từ trên cao cung dùng quyền đánh vòng cung xuống trước nách phải rồi đánh tạt ra sau. Kết thúc động tác, cánh tay trái duỗi thẳng, xuôi theo chân trái. Nǎm tay trái cao ngang thắt lưng.

Tay phải của Ất cũng như Giáp, dùng lưng bàn tay nǎm lại mà đánh tạt vào mặt địch. Cánh tay phải thẳng, hổ khẩu hướng lên trên.

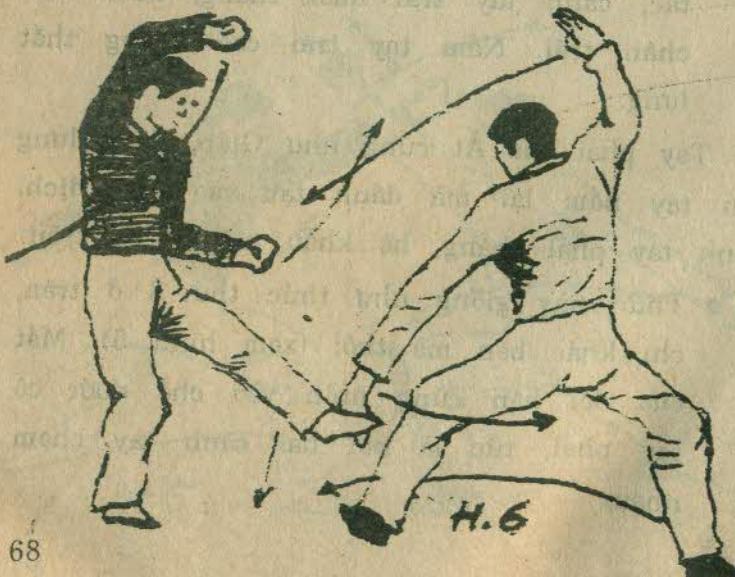
- Thức này giống như thức thứ 3 ở trên, chỉ khác bên mà thôi (xem hình 5). Mắt của đôi bên cùng nhìn vào chỗ dưới cổ tay phải, tức là nơi hai cánh tay chạm nhau.

## 6. GIÁP : HỮU THƯỢNG GIÁ, TẢ LỘI QUYỀN, TÀ ĐẠN THÍCH.

### ẤT : HỮU THỐI BỘ MÃ BỘ, HỮU THƯỢNG GIÁ, TẢ HẠ THIẾT CHƯỜNG

Thức này giống như thức thứ tư ở trên nhưng khác bên.

Ở thức này, Giáp kéo tay phải về yểm (che) trên đầu, tay trái đánh vòng cung ra trước, tới quá mặt một chút thì dùng cánh tay ngoài lộn một vòng nhỏ đập lưng bàn tay xuống. Kết thúc động tác này lưng bàn tay cao ngang bụng



(khoảng từ chấn thủy đến ngang thắt lưng đều được).

Chân phải xoay mũi bàn chân ra ngoài và dùng mũi bàn chân trái đấm vào đầu gối của địch (tức Ất).

- Về phần Ất, chân phải lập tức kéo về sau làm thành mã bộ. Hai tay quyền đều biến thành chưởng, tay phải từ trước kéo ra sau. Cánh tay giơ lên, cùi chỏ hơi cong, bàn tay phải che trên đầu, lòng bàn tay hướng lên trên. Tay trái từ sau vòng lên trước, cao ngang mặt rồi dùng cạnh bàn tay chặt xuống mắt cá ngoài chân trái của Giáp. (Xem hình 6).

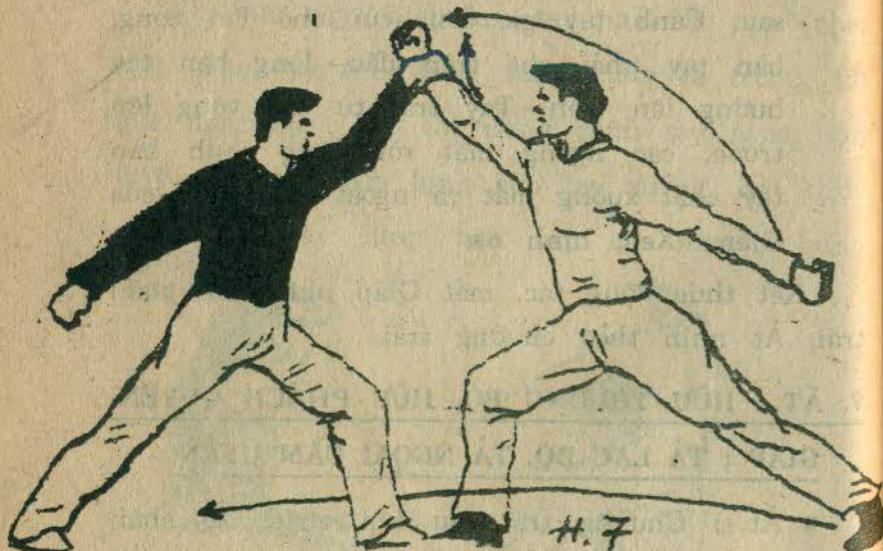
Kết thúc động tác, mắt Giáp nhìn mũi chân trái, Ất nhìn theo chưởng trái.

## 7. ẤT : HỮU THƯỢNG BỘ, HỮU PHÁCH QUYỀN, GIÁP : TẢ LẠC BỘ, TẢ NGOẠI CÀM UYỂN.

- Ất : Chưởng trái sau khi chặt vào chân Giáp, liền biến thành quyền kéo vòng sau đầu gối trái ra sau lưng, cánh tay trái thẳng. Hổ khẩu hướng xuống đất. Tay quyền cao ngang thắt lưng.

Tiếp tục, chân phải bước choàng lên trước bàn chân trái và cùng lúc, chân trái chuỗi ra

sau để lập thành thức "hữu cung bộ". Cùng lúc với động tác của hai chân thì tay phải ở trên biến thành quyền, vừa xoay quát đấm theo chiều kim đồng hồ vừa bô nǎm tay xuống đầu Giáp. Kết thúc động tác thì bàn tay phải nǎm nhưng lòng bàn tay hơi nghiêng hổ khẩu xiên lên trên và hướng sang bên phải, phía dưới nǎm đấm chõ ngón út thì xiên xuống dưới và hướng sang bên trái. (Xem hình). Mắt nhìn theo tay phải.



- Giáp : Chân trái ở trước vừa đá xong, đặt xuống đất. Cùng lúc chân phải hơi chuồi ra sau một chút để lập thành "tả cung bộ". Nǎm tay phải đang che trên đầu liền vạch một cung tròn, tạt xuống trước ngực

và ra sau lưng, xuôi theo chân phải. Cuối động tác, nǎm tay phải cao ngang thắt lưng, hổ khẩu hướng xuống đất.

Tiếp tục, tay trái của Giáp biến thành chưởng, dùng cạnh bàn tay từ dưới chặt vào cổ tay phải của Át, cánh tay trái hơi cong nơi chỏ.

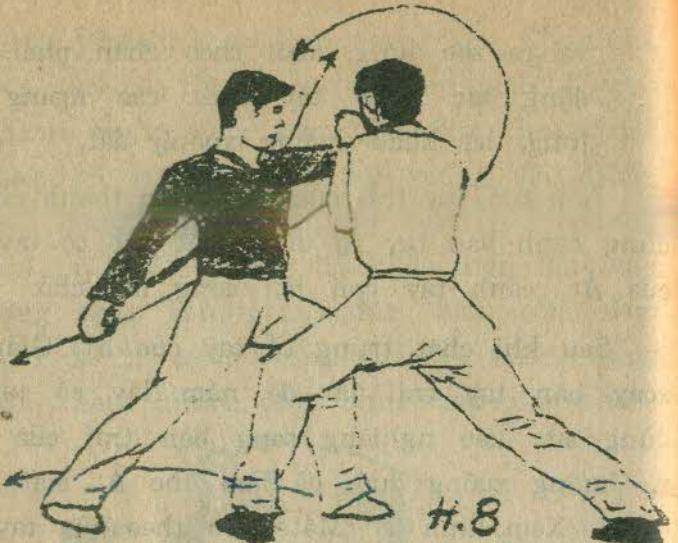
Sau khi chặt trúng cổ tay của Át, Giáp liền xoay bàn tay trái lại để nǎm lấy cổ tay Át, dùng sức kéo nghiêng sang bên trái của mình và hướng xuống dưới để làm cho Át mất thăng bằng. (Xem hình 7). Mắt nhìn theo bàn tay trái.

#### 8. ÁT : TẢ THƯỢNG BỘ, TẢ PHÁCH QUYỀN

- Giáp : Tư thế giữ nguyên không thay đổi, duy chỉ có tay trái đang nǎm cổ tay Át kéo ngược sang bên và xuống dưới.
- Át : Chân trái từ sau bước lên một bước, bàn chân đặt vào giữa hai chân của Giáp và làm thành thức "tả cung bộ".

Cùng lúc, tay phải dùng sức đe kháng, nâng lên, để làm chậm động tác kéo tay của Giáp. Tiếp theo động tác bước chân trái lên thì cùi chỏ phải đưa vào trong ngực để tăng lực chịu.

Tiếp tục, nǎm tay trái ở sau xoay lại cho hổ khẩu lên trên rồi đánh vòng lên cao theo



#.8

chiều kim đồng hồ, từ sau ra trước, dùng cánh tay ngoài bô vào cánh tay của Giáp, (bên cạnh cổ tay trái của Giáp). Mục đích là làm cho sai khớp. (Xem hình 8). Mắt nhìn theo cánh tay trái.

### 9. GIÁP : TẢ THOÁI BỘ, TẢ THOÁT THỦ, HỮU

#### NGOẠI CÀM UYỀN :

#### ẤT : TẢ CUNG BỘ, HỮU PHÁCH QUYỀN.

- Giáp : Chân trái lui về sau một bước, làm thành "hữu cung bộ". Tay trái buông tay phải của Ất ra và nắm lại thành quyền đánh ra sau, xuôi theo chân trái. Cánh tay trái thẳng, hổ khẩu hướng xuống đất.

- Ất : Sau khi dùng cánh tay ngoài của tay trái đánh vào cổ tay trái của Giáp, Giáp tất nhiên buông tay rút về. Ất lập tức dùng quyền phải đưa xuống dưới, ra sau, vòng lên trên cao, tạo thành một vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ, dùng cạnh dưới của nắm tay phải (chỗ cạnh ngón út) mà bô vào đầu địch (tức Giáp). Theo chiều đánh của tay phải, eo lưng hơi xoay sang bên trái để thân người hướng thẳng vào Giáp (Xem hình). Cùng lúc, tay trái gạt nhẹ xuống dưới, nắm tay trái để ở trên và giữa đùi trái, hổ khẩu hướng lên trên. Mắt nhìn theo nắm tay phải.

- Giáp : Bàn tay phải ở sau mở ra thành chưởng, từ sau đưa ra trước, vừa đưa lên chặt vào cổ tay phải của Ất, vừa chụp và nắm lấy cổ tay Ất để khống chế đòn đánh của Ất. Mắt nhìn theo bàn tay phải (xem hình 9).

Về động tác tay phải của Giáp, cần chú ý thực hiện một đường cong như chữ S từ sau đưa vòng qua đầu gối sang bên trái rồi mới gạt từ trong ra ngoài để chặt vào cổ tay Ất. Sau khi chặt xong, lọn bàn tay lại để nắm lấy cổ tay Ất. Lúc này, hổ khẩu của bàn tay phải của



H.9

Giáp hướng xuống dưới và xuôi theo cánh tay của Át, cạnh bàn tay chõ ngón út hướng lên trên và sát với cổ tay phải của Át.

#### 10. ÁT : TÀ CUNG BỘ, TÀ THƯỢNG KHIỀU CHƯỜNG

##### GIÁP : NHƯNG ÁN THƯỢNG THỨC BỘ PHÁP

- Giáp : giữ nguyên bộ pháp và tư thế, tay phải vẫn nắm giữ tay Át.
- Át : Bàn tay trái từ dưới đùi mở ra thành chuồng đánh một đường vòng cung ngược chiều kim đồng hồ từ dưới lên, dùng cánh tay ngoài đánh vào phía dưới cổ tay của Giáp. Trong động tác này, chú ý bàn tay

trái của Át hướng lòng bàn tay vào trong, hổ khẩu hướng sang bên trái. (Xem hình 10). Mắt nhìn theo động tác của tay trái.



H.10

\* Khi luyện tập, động tác này không nên dùng sức quá mạnh, để gây tổn thương cho người đối luyện.

#### 11. ÁT : HỮU THƯỢNG BỘ, MÃ BỘ, HỮU XUNG

##### QUYỀN

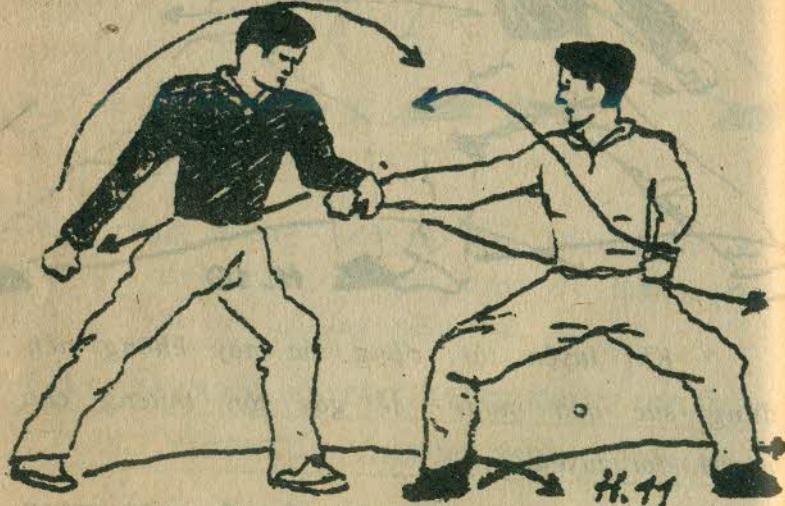
##### GIÁP : HỮU THOÁI BỘ, CUNG BỘ, TÀ CÂU THỦ

Khi tay trái của Át đánh lên, tay phải của Giáp buông lỏng nắm tay và mượn lực đánh của Át để vạch một vòng cung đưa ra sau, hổ khẩu

của nắm tay phải hướng xuống phía dưới, chiều cao nắm tay ngang thắt lưng.

Về phần Ất, sau khi tay địch bị bật ra thì tay trái theo chiều rút về hông trái, bàn tay trái nắm lại thành quyền đặt ở eo, lòng bàn tay ngừa lên trên.

Cùng lúc với tay trái, tay phải cũng rút về hông phải, nắm tay đặt ở eo lòng bàn tay ngừa



lên trên. Sau đó, mũi bàn chân trái xoay ngang ra ngoài. Chân phải tiếp tục bước lên một bước tạo thành mā bộ và cuối cùng, dùng nắm tay phải từ eo đấm ngang sang hông của Giáp. Lòng nắm tay phải úp, hướng xuống dưới. Đầu quay sang phải chú ý nhìn vào mặt Giáp. (Xem hình).

Về phần Giáp, khi địch (tức Ất) vừa bước choàng chân phải lên để tạo thành mā bộ thì cũng lập tức rút chân phải về sau. Chân trái ở trước rùn xuống thành cung bộ (chân phải thẳng ra) để tránh thế gài chân của địch thủ. Và cùng lúc với khi tay phải của Ất đấm ra thì tay trái của Giáp đưa vòng lên cao thành một cung tròn thuận chiều kim đồng hồ vạch xuống, dùng câu thủ (tức bàn tay gấp vào trong cánh tay) để chặn lấy tay quyền của Ất. Kết thúc động tác cánh tay trái cong gấp lại ở nơi cánh chỏ, cánh tay trước nằm ngang song song với mặt đất. Mắt nhìn theo bàn tay trái (Xem hình 11).

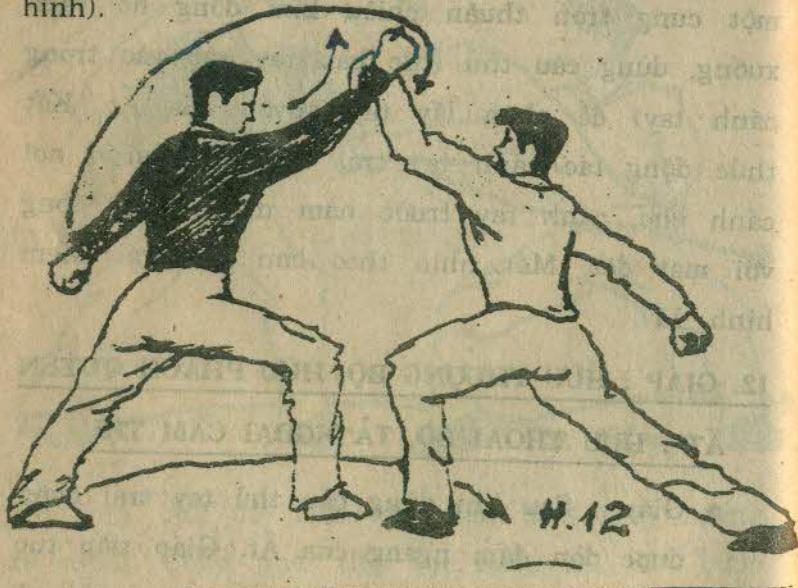
## 12. GIÁP : HỮU THƯỢNG BỘ, HỮU PHÁCH QUYỀN

### ẤT : HỮU THOÁI BỘ, TÀ NGOẠI CÀM THỦ

- Giáp : Sau khi dùng câu thủ tay trái chặn được đòn đấm ngang của Ất, Giáp tiếp tục dùng câu thủ móc bật tay Ất ra ngoài và xuống dưới. Sau đó, tay trái nắm lại thành quyền gạt mạnh ra sau. Kết thúc động tác, nắm tay trái cao ngang thắt lưng, hổ khẩu hướng xuống dưới.

Tiếp theo, bàn chân trái của Giáp quay ngang, mũi chân hướng ra ngoài, chân phải cùng lúc bước lên để lập thành "hữu cung bộ".

Cuối cùng, theo bước chân phai, tay phai của Giáp thẳng cánh quay một vòng ngược chiều kim đồng hồ, từ phía sau đưa lên cao rồi dùng nắm tay phai đấm búa xuống đầu Ất. (hồ khâu hướng lên trên). Mắt nhìn theo quả đấm (xem hình).



- Ất : Sau khi bị câu thủ của Giáp móc đưa xuống dưới và ra ngoài, quyền phai của Ất theo đà gạt luôn ra sau, hô khâu

hướng xuống dưới. Cánh tay thẳng, nắm tay cao ngang thắt lưng.

Tiếp theo, ngay lúc Giáp bước chân phai lên thì Ất bèn lui chân phai về sau. Chân trái ở trước cong lại, chân phai duỗi thẳng thành thức "tả cung bộ".

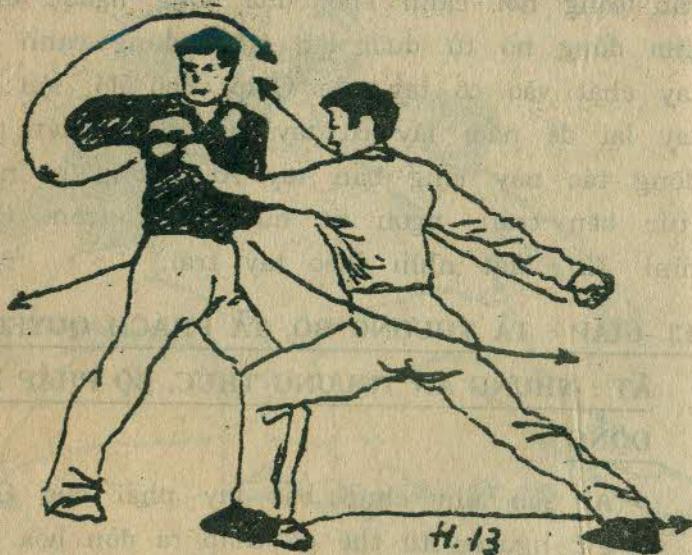
Khi quyền phai của Giáp đánh xuống, Ất dùng tay trái mở ra thành chuồng, cánh tay vẫn cong nơi cánh chõ, đưa vòng ngược chiều kim đồng hồ từ dưới lên trên, dùng cánh bàn tay chặt vào cổ tay của Giáp. Sau đó, lộn bàn tay lại để nắm lấy cổ tay của Giáp. Kết thúc động tác này lòng bàn tay Ất hướng ra ngoài (tức bên trái), ngón út hướng lên trên. (Xem hình 12). Mắt nhìn theo tay trái.

### 13. GIÁP : TẢ THƯỢNG BỘ, TẢ PHÁCH QUYỀN

#### ẤT : NHƯNG ÁN THƯỢNG THỨC, BỘ PHÁP BẮT ĐỘNG

- Ất sau khi chụp bắt tay phai của Giáp, giữ nguyên tư thế để Giáp ra dòn hóa giải.
- Giáp : Chân trái bước lên một bước, bàn chân trái đặt vào khoảng giữa của hai chân Ất và làm thành thức "tả cung bộ". Trong lúc chân trái bước lên thì tay phải dùng sức nâng lên, đưa cánh tay phai thẳng

đứng lên, vừa xoay cổ tay để hóa giải động tác nắm tay của Ất. Cùng lúc đó, tay trái từ sau đánh vòng cung theo chiều kim đồng hồ, dùng xương cánh tay ngoài của tay trái mà khắc vào cổ tay trái của Ất. Kết thúc động tác cánh tay trái cong nới chỏ, ôm vào trước ngực, nắm tay trái cao ngang ngực, cùi chỏ buông xuống phía dưới. (Xem hình 13). Mắt nhìn tay trái.



\* Thức này hơi giống thức thứ (8) ở trên, duy chỉ hơi khác về động tác tay phải. Ở thức thứ (8), Ất bị Giáp bẻ ngược tay nên đã bước chân sau lên, cùng lúc đưa chỏ phải vào trong

ngực để chịu lại, chờ tay trái khác vào tay địch để hóa giải tay nắm của địch. Còn ở đây thì Ất sau khi nắm tay Giáp lại bất động, xem như Ất là một kẻ địch chậm chạp, không kịp bẻ tay. Do đó, Giáp lập tức đưa thẳng tay phải lên cao, vừa bước chân sau lên, vừa xoay cổ tay phải, nếu dùng đủ sức mạnh thì tay Ất chắc phải buông ra ngay. Còn việc tay trái của Giáp khắc tay địch chỉ là đòn phụ dùng phản công mà thôi.

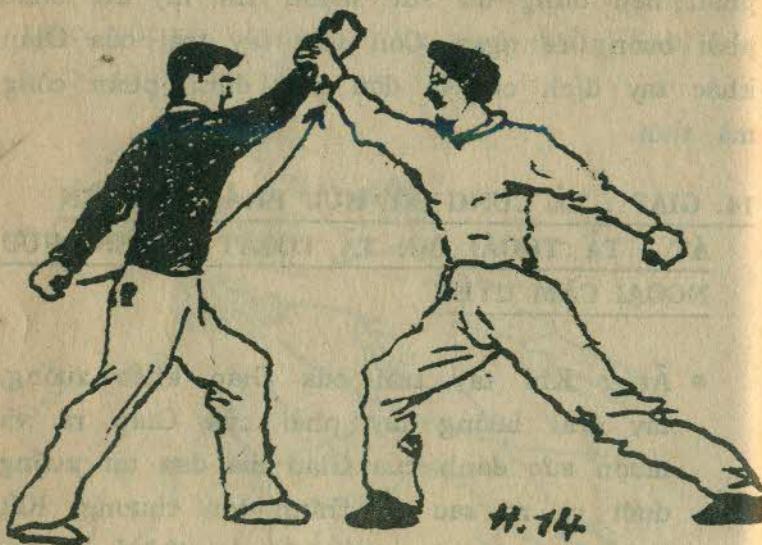
#### 14. GIÁP : TÀ CUNG BỘ, HỮU PHÁCH QUYỀN

#### ẤT : TÀ THOÁI BỘ, TÀ THOÁT QUYỀN, HỮU NGOẠI CẨM UYỀN

- Ất : Khi tay trái của Giáp khắc xuống, tay trái buông tay phải của Giáp ra và mượn sức đánh của Giáp mà đưa tật xuống dưới và ra sau để tránh tổn thương. Kết thúc động tác tay trái nắm lại thành quyền, hổ khẩu quay xuống dưới, cánh tay trái thẳng, nắm tay cao ngang thắt lưng.
- Giáp : Tay phải sau khi thoát khỏi tay Ất liền đưa nắm tay vòng xuống dưới, ra sau, lên cao thành một vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ, dùng nắm tay búa (nắm tay đứng, hổ khẩu hướng lên trên cao) mà

dánh xuống đòn Ất. Theo động tác của tay phải, thân người hơi xoay qua bên trái để đổi diện với Ất. Mắt nhìn theo tay phải.

Tay trái cung lúc gạt vòng ra sau. Cạnh tay thẳng, nắm tay trái cao ngang ~~thắt~~ lưng, hổ khẩu hướng xuống dưới (xem hình).



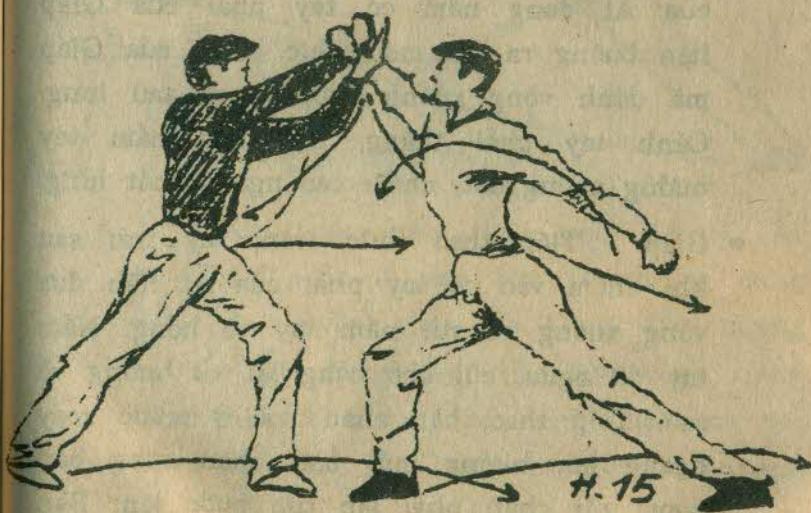
- Ất Chân trái ở trước rút lui lại một bước và tạo thành thức "hữu cung bộ". Tay phải từ sau mở ra thành chưởng, đánh vòng cung trước bụng lên trên theo chiều kim đồng hồ, dùng cạnh bàn tay phai chặt vào cổ tay phải của Giáp. Tiếp tục, xoay lòng bàn tay úp xuống và nắm lấy cổ tay

phai của địch (tức Giáp). Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 14).

## 15. GIÁP : TẢ CUNG BỘ, TẢ THƯỢNG KHIÊU CHƯƠNG

### Ất : NHƯNG ÁN THƯỢNG THỨC BẤT ĐỘNG

- Sau thức trên, Ất bất động giữ nguyên tư thế để Giáp hóa giải động tác nắm tay của Ất.
- Giáp : Tay phai hơi xoay ngược chiều kim đồng hồ cho nắm tay lật úp lại. Cùng lúc, tay trái từ sau đánh vòng cung ngược chiều kim đồng hồ, dùng cạnh trên cánh tay trước của tay trái tát lên cổ tay phai của



Ất. Kết thúc động tác, bàn tay trái của Giáp mở ra thành chưởng, lòng bàn tay xoay vào trong người, trong lúc cạnh xương của cánh tay trái của Giáp đánh vào động mạch ở cổ tay của Ất. Mắt nhìn theo tay trái (Xem hình 15).

\* Thức này với thức thứ (10) ở trên hơi giống nhưng kỹ thuật đánh tay trái để hóa giải đòn có khác nhau một chút.

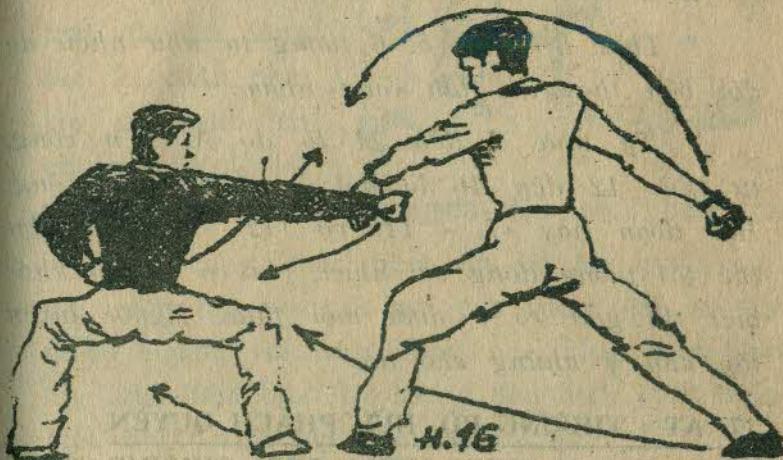
## 16. GIÁP : HỮU THƯỢNG BỘ, MÃ BỘ, HỮU XUNG QUYỀN

### ẤT : HỮU THOÁI BỘ, TẢ CUNG BỘ, TẢ CẦU THỦ

- Khi tay trái của Giáp chém tới, tay phải của Ất đang nắm cổ tay phải của Giáp liền buông ra mà mượn lực chém của Giáp mà đánh vòng xuống dưới và ra sau lưng. Cánh tay phải thẳng, hổ khẩu nắm tay hướng xuống đất, chiều cao ngang thắt lưng.
- Giáp : Tiếp theo thức trên, tay trái sau khi chém vào cổ tay phải của Ất liền đưa vòng xuống và rút nắm tay về hông. Nắm tay để ngửa, cùi chỏ cong lại và hướng về sau. Tiếp theo, bàn chân trái ở trước xoay ngang lại, hướng mũi bàn chân sang bên ngoài rồi chân phải lập tức bước lên. Bàn

chân phải đặt ở khoảng giữa hai chân của Ất. Hai chân sau đó rùn xuống thành Mã bộ, còn tay phải cũng thu về hông, nắm tay ngửa, cùi chỏ hướng ra sau.

Sau khi lập thành mã bộ, quyền phải từ hông đấm ngang ra vào hông của Ất. Động tác vừa đấm vừa xoay cho nắm tay úp xuống. (xem hình). Đầu quay sang bên phải chú ý vào Ất.



- Ất : Khi Giáp bước chân phải lên thì Ất lui chân phải về sau làm thành "tả cung bộ". Khi quyền phải của Giáp đấm ngang ra thì Ất dùng tay trái đưa vòng cung theo chiều kim đồng hồ, cánh chỏ cong lại, dùng cầu thủ (tức các ngón tay trái cong

vào trong phía cánh tay) lập tức chặn xô cùi tay phải của Giáp. Mắt nhìn theo tay trái (hình 16).

Kết thúc động tác cánh tay trước của Ất nằm ngang với mặt đất (thực nay giống thức 11 Ở trên, chỉ khác người sử dụng).

• Ghi chú : Từ thức thứ (3) cho đến thức thứ (16) trên đây, trong CÙU QUYỀN PHÒ gọi là "Liên hoàn thủ".

\* Thức 3, 4 và 5, 6 tương tự nhau do đổi bên thay đổi tấn công nhau.

\* Từ thức 7 đến 11 là do Ất tiến công, từ thức 12 đến 16 là đổi lại Giáp tiến công. Hai đoạn này (7 - 11) và (12 - 16) về đại thể thì tương đồng với nhau, chỉ có một ít khác biệt là giải rõ ở dưới mỗi thức. Người luyện tập chú ý những chỗ đó.

## 17. ẤT : THƯỢNG BỘ, HỮU PHÁCH QUYỀN

GIÁP : TÀ NINH UYỀN, HỮU THƯỢNG THÁC TRÙU.

• Ất . Tay trái sau khi dùng câu thu chấn xuống cùi tay phải của Giáp, liền kéo ngang ra ngoài và hướng xuống dưới đe móc tay Giáp tật ra. Sau đó, tiếp tục, bàn tay trái nắm lại thành quyền dựa từ sau gối trái

ra sau lưng.  
Cánh tay trái thẳng, nắm tay ngang thắt lưng, hô khẩu hướng xuống dưới.

Tiếp theo, tay trái vừa dứt động tác thì chân phải lập tức giở lên chuẩn bị bước tới trước. Sức nặng thân người dồn vào chân trái.

Cuối cùng, chân phải vừa bỏ tới trước, cùng lúc, nắm tay phải từ sau đưa vòng lên cao theo chiều ngược với kim đồng hồ, dùng cạnh nắm tay (quả đấm búa) bổ xuống đầu địch (tức Giáp). Mắt nhìn nắm tay phải. (Xem hình 17.1).

• Giáp : Tay phải sau khi bị Ất gạt ra ngoài liền thu về eo. Bàn tay mở ra thành chưởng, lòng bàn tay ngửa lên.

Tiếp theo, khi Ất vừa giở chân phải đưa ra trước cùng với quyền phải bổ xuống thì Giáp dồn sức nặng vào chân trái vừa đứng hẳn lên, vừa giở chân phải lên. Bàn chân phải hơi kéo



lui về gần ống quyên chân tra và chưa chạm đất. Cùng lúc ; bàn tay trái m ỉi thành chưởng từ eo đưa ra trước và lên trên theo một đường cong ngược chiều kim đồng hồ, dùng bàn tay trái chụp lấy cổ tay phai của Ất (lòng bàn tay trái của Giáp hướng ra ngoài, hò khau hướng xuống phía dưới). Cuối cùng, bàn tay phai từ dưới eo lật đứng lên, lòng bàn tay hướng tới trước, chuẩn bị đánh vào cho phai cùi Ất (hình 17.1).



H.17.2

Sau khi thực hiện đầy đủ các động tác trên và dừng lung như tư thế của hình (17.1). Tay trái của Giáp dùng lực vận cánh tay phai của Ất ngang qua một bên, kết hợp với bàn tay phai cũng lúc từ dưới đánh lên cho phai của Ất. Động tác của bàn tay phai của Giáp là vừa đánh, vừa nâng cho Ất, khiến cho Ất bị ngược tay phai người ra vì đau (xem hình 17.2). Chân phai đặt hòn xuống.

- **Ất :** Tay phải bị bàn tay của Giáp vặn bẹ, lại bị tay phai của Giáp nén cánh chỏ, lập tức chân phải đặt xuống trước chân phai Giáp, thân người hơi ngừa ra theo chiều của cánh tay phai bị vặn bẹ, mắt nhìn chỏ phai (xem hình 17.2).

**GHI CHÚ :** Thực này, trong CƯU QUYỀN PHỐ ghi tên gọi là "Thôi truồi". Vẽ động tác của Giáp diễn ra thì dài nhưng thực tế xay ra rất nhanh. Hai tay, vừa vặn, vừa nâng chỏ của Ất là cùng một lúc, không cái nào trước, cái nào sau. Đánh được như vậy mới đạt được tinh hoa của thực này, và khi giao chiến thực sự mới dễ dàng khống chế kẻ địch.

Tuy nhiên, trong luyện tập, thực này nên cẩn thận, không nên dùng sức quá mạnh để tránh gây tổn thương cho người cùng tập.

## 18. ẤT : THƯỢNG BỘ CHUYỂN THÂN, HOÀNH TẢO QUYỀN

### GIÁP : CÀM UYÊN, TRẢO KIÈN

- **Ất :** Sau khi ngừa người ra vì thế bẻ tay của Giáp, sức nặng đòn vào chân phai ở trước, vai phai hơi chõmつい để làm giảm hiệu quả của đòn bẻ, tiếp theo Ất bèn giơ chân trái lên kết hợp với động tác xoay

người qua bên trái và ra sau lưng mà đưa lòn chân trái qua giữa hai chân phải của mình và của Giáp (xem hình 17.2). Tiếp tục, chân trái đưa lòn ra sau chân phải



Hình 17-2

của Giáp, đỉnh đầu gối của Át đặt nằm ngay vào chỗ lõm sau đầu gối của Giáp. Và cũng nương theo động tác của chân trái và thế quay người, Át cúi thấp đầu xuống để lòn dưới cùi chỏ phải của mình, lợi dụng lúc Giáp cố sức nâng lên cao để chui đầu qua một cách dễ dàng ; thoát khỏi thế bẻ ngược tay của Giáp đối với mình. (Lúc này, bàn tay trái của Giáp vẫn nắm cổ tay phải của Át nhưng cánh tay nắm

trước mặt Át. Trong lúc đó, bàn tay phải của Giáp còn đặt nơi cánh chỏ của Át nhưng bàn tay đã nằm ở trên cùi chỏ và cánh tay phải nằm xuôi theo phía sau vai Át). (Xem hình 18.1).

Tiếp tục, Át chuyển người sang trái, sức nặng dồn vào chân trái. Chân trái ở trước cong lại và chân phải chuỗi ra sau một chút, lập thành thức "tả cung bộ".

Kết hợp với chân trái đang chặn sau chân phải địch, không cho địch thoát thân. Át dang thẳng cánh tay trái (nắm tay úp xuống) thẳng cánh gạt ngang ngực của Giáp để đánh cho Giáp



H.18.1

té ngửa ra. Mắt nhìn vào mặt Giáp (xem hình 18.2)

- Giáp : Để không bị té do đòn gài chân và gạt tay ngang ngực của Ất, tay trái buông cổ tay phải của Ất ra và nắm lấy cẳng tay (tức cánh tay ngoài) của Ất. Cùng lúc, tay phải rời khỏi cổ tay phải của Ất mà kéo về vai, chồ Giáp với cổ Ất, và quặp các ngón tay bấu lấy cổ này để làm điểm tựa cho khỏi ngã. Sức nồng đòn vào chân trái, hơi ngửa người ra phía sau. Cùng lúc, chân phải giơ lên khỏi mặt đất một chút (xem hình 18.2).

Khi tay phải của Ất được Giáp buông ra thì cánh tay gấp lại thẳng góc với nhau để đưa nǎm tay ra sau. Cuối động tác, bắp tay (cánh tay trong) ngang vai, cẳng tay (cánh tay ngoài) thẳng đứng, đưa nǎm tay lên trời. (hình 18.2)

- GHI CHÚ : Thức này, trong cựu QUYỀN PHỐ ghi là "Phản bối thiếp thân phóng" (nghĩa là quay lưng tựa người để thoát ra).

## 19. GIÁP : HỮU HẬU TAO THỐI, HỮU HẠ ÁN KIÊN ẤT : TIỀN PHỦ THẦN

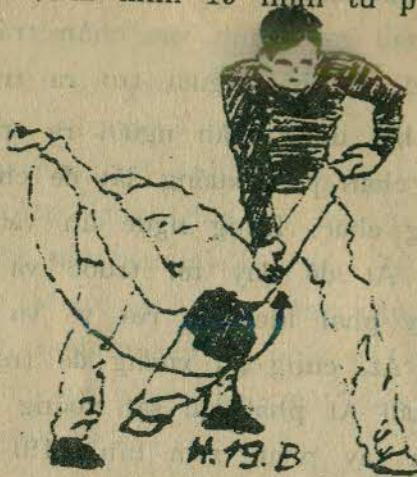
Giáp : tiếp theo thức trên. lúc ngửa người ra thì tay trái nắm lấy cổ tay Ất hơi vặn đi

một chút, cho tay Ất ngửa lên để làm triệt tiêu lực cánh tay của Ất. Theo bản năng, Ất sẽ vặn tay lại, thì nương theo đó, Giáp kéo cẳng chân phai ra sau gạt mạnh vào chân trái của Ất, lấy đó làm đà để bật người trở ra trước.

Lúc bật được thân người ra trước, Giáp đặt hòn bàn chân phai xuống đất để chịu thân người cho vững chắc. Dùng ngực ăn vào cùi chỏ tay trái của Ất để dày tới trước và hướng xuống dưới. Tay phải lúc này rút về và đặt sau nách trái của Ất, cùng ăn xuống để trợ lực làm cho thân người Ất phải cúi sát xuống đất. Mắt nhìn theo bàn tay phai (xem hình 19) ở trên.



- Át : Chân trái lúc này bị gài phía trước, tay trái bị nắm, vai trái bị đè, người cúi tới trước (xem hình 19 nhìn từ phía sau).



**HÌNH 19.B = NHÌN TỪ PHÍA SAU CỦA THỨC**

Nếu Giáp dùng sức đẩy mạnh vai trái thì Át cong tay phải lại, dùng lòng bàn tay áp xuống mặt đất để tăng sức chịu đựng của thân thể đối với động tác ấn vai của Giáp.

- *Động tác này, CỰU QUYỀN PHỐ kêu là "Tiền lê bái" (1)*

Khi sử dụng thức này luyện tập, Giáp không nên dùng sức quá mạnh. Phần Át, khi bị khống chế thì hơi gấp cuộn cho trái lại chứ không nên đè thẳng cánh. Làm như vậy để tránh tổn thương khi tập luyện.

## **20. ÁT : TÀ CUNG BỘ, SONG THỦ QUYỀN UYỀN**

**GIÁP : CHUYỂN THÂN TÀ CUNG BỘ, TÀ THÁC HÀI**

\* Át : Khi vai trái bị Giáp nhấn xuống thì lập tức đưa bàn tay phải vòng qua vai trái và đặt phu lên trên bàn tay phải của Giáp.

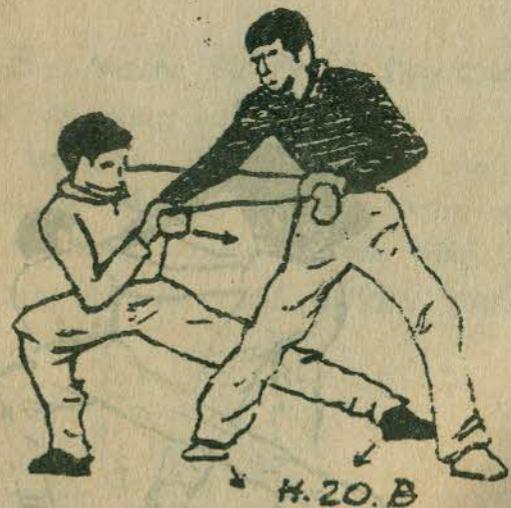


(1) Chữ TIỀN LÊ BÁI ở trên hơi khó dịch. Chữ Lê có nghĩa là bày ra, sắp xếp. Chữ Bái có nghĩa là bối, móc. Tạm dịch là "bày ra trước một tư thế đang bối móc đòn dưới đất".

Ngón giữa của Ất bấm ngay vào huyệt "Hợp cốc" của Giáp (chỗ giac nhau của hai xương ngón cái và ngón trỏ), ba ngón còn lại đặt tiếp lên hổ khẩu bàn tay phải của Giáp. Trong khi đó, ngón cái của Ất đặt ở cạnh bàn tay của Giáp và bấu vào trong lòng bàn tay.

Nhân lúc Giáp dùng lực ấn vai xuống thấp, nắm ngón tay của Ất lập tức dùng lực bấm mạnh bàn tay của Giáp (chú ý chỗ huyệt Hợp Cốc), thuận thế, nắm và kéo tuột bàn tay phải của Giáp ra trước vai mình, làm cho Giáp mất đà và thoát khỏi áp lực của Giáp.

(Xem hình 20)



HÌNH 20B = NHÌN TỪ PHẢI SAU

Giáp bị Ất kéo tay phải tới trước, mất đà vì trọng tâm đổ ra trước liền hoảng hốt, bàn tay trái đang nắm cổ tay trái của Ất liền buông ra ngay lập tức.

Ngay lúc đó, Ất vừa thẳng người đứng lên, vừa dùng tay phải vặn cổ tay của Giáp, vừa dùng sức bẻ gập bàn tay vào trong cánh tay. Cùng lúc, tay trái vừa được buông ra, Ất bèn thu về trợ lực với tay phải để khống chế Giáp trong thế bẻ gập cổ tay phải của Giáp, đưa các ngón tay phải của Giáp hướng lên trời. (hình 20.2). Mắt nhìn vào chỗ bẻ tay Giáp.

- Động tác này trong CỤU QUYỀN PHỐ kêu là "Bạch mã phiên đê".

- \* Giáp : Cánh tay phải bị Ất vặn bẻ ở cổ tay nên thân người phải nhôm dậy và xoay sang bên trái để làm giảm nhẹ bớt sự khống chế của Ất.

Tiếp tục, chân phải của Giáp bước lên trước một bước (hướng ngược lại với Ất) rồi quay người hẳn sang bên trái để quay ra sau. Cánh tay phải lúc này ôm sát vào lưng. Sau đó dùng ức bàn tay trái từ dưới đánh thốc lên cầm của Ất. Mắt nhìn theo bàn tay trái (hình 20.3).

Động tác này trong CỤU QUYỀN PHỐ gọi là "Lý ngư thác tai"

\* Trọng thức (20) trên đây, khi bẻ cổ tay Giáp, Ất không nên dùng sức quá mạnh, còn khi hóa giải, Giáp phải nhanh chân phải bước lên và lập tức xoay người lại ngay. Riêng động tác đánh vào cầm, Giáp chỉ nên đặt nhẹ tay trái vào cầm của Ất và dùng sức đẩy ngửa đầu Ất ra sau mà thôi, không nên dùng sức đánh mạnh vì rất nguy hiểm, có khi bất ngờ làm Ất bị cắn lưỡi.

## 21. ẤT : TẢ CUNG BỘ, SONG THỦ QUYỀN UYỂN

### GIÁP : TẢ CUNG BỘ, HỮU PHÁCH TẢ UYỂN

- Ất : ở thức trên, Ất bị Giáp dùng ức bàn tay trái đẩy vào cầm cho nên phải lập tức buông hai tay rời khỏi tay Giáp.

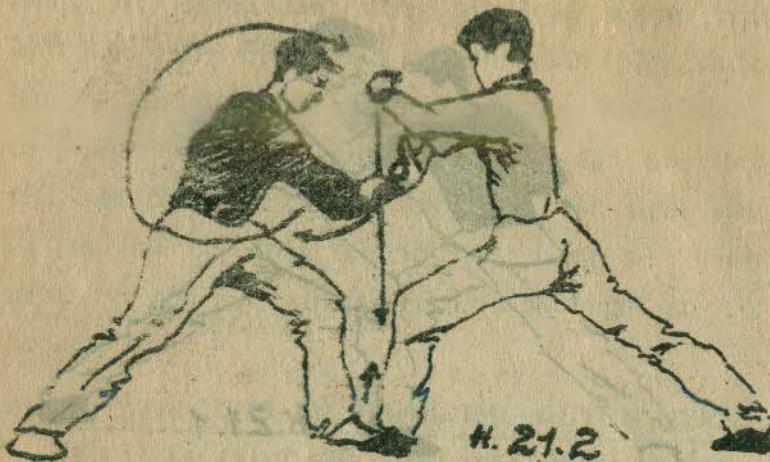
Sau đó, Ất đưa vòng hai tay sang hai bên và chụp vào bàn tay trái của Giáp. Xong, dùng lực ấn mạnh cổ tay trái của Giáp phải hạ xuống, bàn tay Giáp bị bẻ ngược lên, các ngón tay hướng lên trời lồng bàn tay hướng vào người Ất. Lúc này, hai tay của Ất nắm chặt lấy bàn tay của Giáp, hai lồng bàn tay đều hướng xuống đất và hai ngón tay cái thì chịu vào lòng bàn tay của Giáp. Mắt hai người đều cùng nhìn vào chỗ tay bị bẻ (hình 21.1)



- Giáp : Khi vừa bị Ất bẻ cổ tay, Giáp liền trầm cùi cho trái xuống ngay để cho lòng bàn tay trái ngửa lên trên, làm giảm áp lực đòn của Ất.

Tiếp theo, Giáp dùng bàn tay phải mở ra, từ sau vòng lên cao vỗ úp lòng bàn tay phải xuống cổ tay trái của mình. Tay trái lập tức kết hợp với thế vỗ đó mà dùng hết sức gắp mạnh xuống dưới, thoát khỏi sự nguy hiểm do bị Ất kềm chế cổ tay. Mắt nhìn theo chưởng phai (xem hình 21.2)

Động tác này trong CỰU QUYỀN PHỐ kêu là "Nghinh phong khuất liễu".



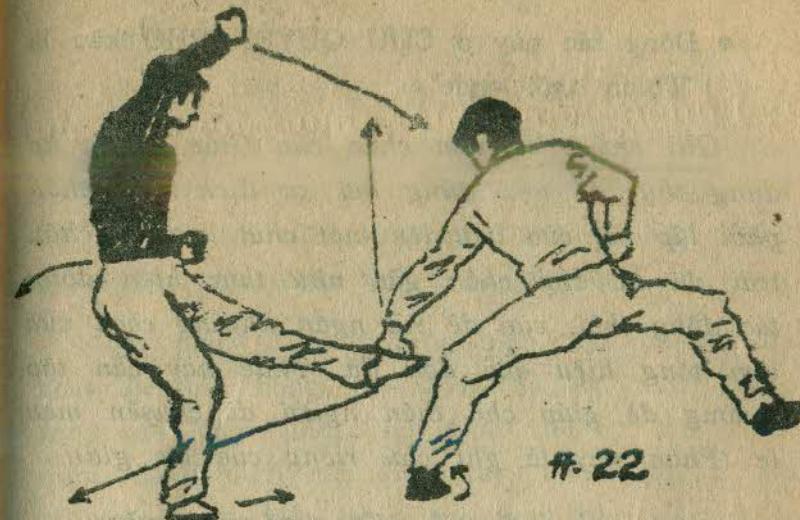
Khi thực hiện thức này phải chú ý hai động tác tay phải vỗ xuống và tay trái gắp xuống phải hòa hợp và nương nhau như một thể thống nhất mới phát huy được tác dụng hóa giải.

## 22. GIÁP : HỮU THƯỢNG GIÁ, TẢ ĐẠN THÍCH

### ẤT : MÃ BỘ, HỮU BẢO QUYỀN, TẢ THIẾT CHƯƠNG

- Giáp : Tay trái sau khi được giải thoát, bàn tay nắm lại thành quyền và thu về đặt bên hông trái, lòng bàn tay hướng lên trên.

Tay phải cũng nắm lại thành quyền, cong chỏ đưa nắm tay lên cao khỏi đầu và nắm phía



trước trán. Lòng bàn tay hướng tới trước và hơi xéo lên trên.

Tiếp tục, trọng tâm đặt vào chân sau, tức chân phải. Chân trái co gối lại mới dùng mũi bàn chân hướng tới phía đầu gối trái của Ất mà đá ra. Mắt nhìn theo mũi chân trái (xem hình)

- Ất : Tay phải lại thành quyền thu về hông phải, lòng bàn tay ngửa lên. Hai bàn chân quay ngang lại, rung người xuống thành mã bộ. Tay trái biến thành chưởng hướng xuống dưới mà chặt. Dùng cạnh bàn tay đánh xuống lưng bàn chân của Giáp. Mắt nhìn theo chưởng trái (xem hình 22)

- Động tác này ở CỰU QUYỀN PHỐ kêu là "Thích thói cước".

Ghi chú : Về đòn chân của Giáp, trong áp dụng thực tế nếu đứng hơi xa địch thủ, chân phải lập tức vừa lướt lên một chút, vừa co chân trái đá ra. Hai chân gần như thực hiện động tác đồng thời, vừa để rút ngắn khoảng cách vừa làm tăng hiệu quả đòn đá. Thức này cần tập thường để giúp cho thân người di chuyển mau lẹ (Phản này là ghi chú riêng của tác giả).

### 23. GIÁP : TẢ THỐI BỘ, HỮU PHÁCH QUYỀN

#### ẤT : TẢ CUNG BỘ, TẢ THƯỢNG GIÁ

- Giáp : Chân trái rút về phía sau, chân phải hơi lướt lên một chút rồi dùng ức



H.23

bàn chân ăn xuống đất để đồng bộ đứng cự ly Hai chân làm thành thử "hữu cung bộ".

Tay trái thẳng cánh đưa nǎm tay xuống dưới rồi gạt ra sau, cuối động tác, nǎm tay cao ngang thắt lưng, hổ khâu hướng xuống dưới.

Tay phải từ trên dùng nǎm tay vừa bô vừa xoay để tấn công vào đầu của Ất. Cuối động tác, quâ dâm lưng, hổ khâu hướng lên trên, dùng cánh dưới của nǎm tay, chồ ngón út để tấn công Ất. Mắt nhìn theo tay phai.

- Ất : Mũi bàn tay trái xoay tới trước. Chân phải giơ gót lên và xoay gót ra sau cùng lúc duỗi thẳng chân ra, tạo thành thức "tả cung bộ". Chương trái vừa chặt xuống ở thức trên, nay lập tức nǎm lại thành quyền, cánh chồ cong lại để giơ ngang cánh tay trái lên, dùng lưng nǎm tay vừa chặn vừa đánh vào cổ tay Giáp. Cuối động tác, lòng bàn tay trái hướng sang bên phải của Ất. Mắt nhìn theo tay quyền trái.

(xem hình 23).

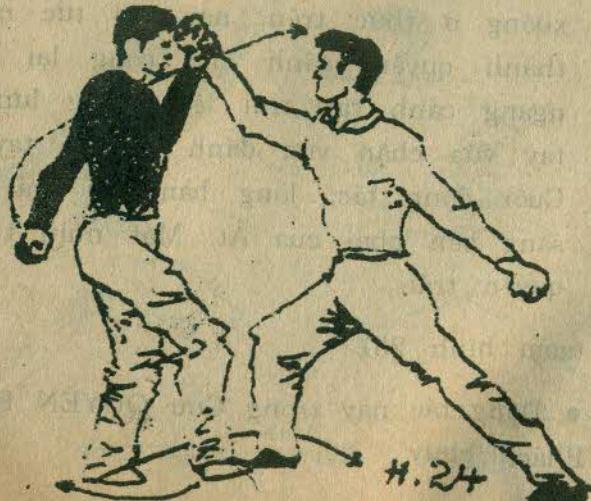
- Động tác này trong Cựu QUYỀN PHỐ gọi là "Phách chùy".

Ghi chú : Nếu trong luyện tập thức trên mà áp dụng động tác lướt chân phải lên, kết hợp với chân trái đá ra thì thức này chỉ cần lui chân trái ra sau là đủ. Chân phải giữ nguyên vị trí không cần bước lên nữa vì đã gần bên địch thủ. Người luyện tập cần lưu ý điểm này.

#### 24. ẤT, HỮU THƯỢNG BỘ, HỮU KHOA TRÙU, THƯỢNG XUNG QUYỀN

GIÁP : HỮU THOÁI BỘ, HỮU HƯ BỘ, HỮU CÀM  
UYỀN.

- Ất : Sau khi dùng lưng nắm tay trái đánh chặc vào cổ tay phải của Giáp liền hạ nắm tay xuống, quét vòng ngoài đầu gối



trái ra sau. Cánh tay trái thẳng, nắm tay cao ngang thắt lưng.

Tiếp theo, Ất bước chân phải lên, bàn chân đặt vào khoảng giữa 2 chân của Giáp và tạo thành thức "hữu cung bộ". Cùng lúc, nắm tay phải từ dưới đầm móc lên vào vùng ngực và cầm của Giáp. Mắt nhìn theo nắm tay phải. (Xem hình 24).

\* Chú ý khi tay phải đầm móc lên, nắm tay xoay lòng vào trong người. Cánh tay trước (tức cẳng tay) gần như thẳng góc với cánh tay trong. Cánh tay phải từ khi bắt đầu thực hiện động tác đầm đến lúc thực hiện xong cú đầm, giữ nguyên tư thế gấp lại như vậy không thay đổi. (Chú ý phần tay của Ất giống trong hình là do Giáp hơi kéo cho lơi ra một chút).

- Giáp : Trọng tâm dồn về chân trái ở sau, hơi cong gối để giữ vững tư thế. Chân phải ở trước rút về gần chân trái, gót chân phải giơ lên chỉ có mũi chân chạm đất. Bàn tay phải mở ra thành chưởng, đưa vòng xuống dưới, qua bên trái rồi lên trên (theo chiều kim đồng hồ), dùng cạnh bàn tay phải trước tiên đánh vào cánh tay trước của Ất, sau đó, lật lại và vuốt ngược lên để nắm lấy cổ tay phải của Ất (do thế

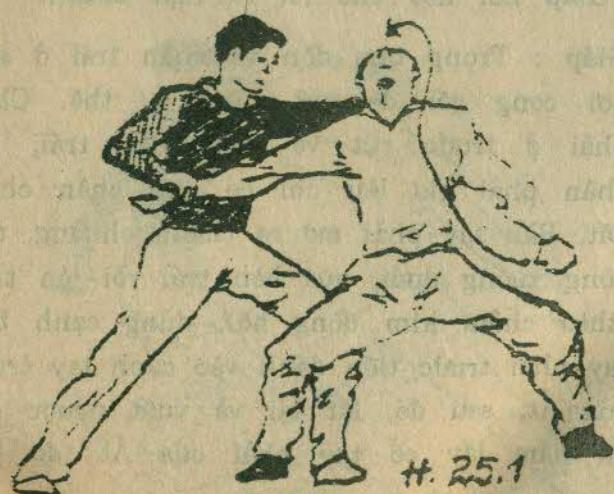
vuốt mà hơi kéo tay Ất giãn ra). Mắt nhìn theo bàn tay phải (xem hình 24).

- Động tác này trong Cựu QUYỀN PHÔ gọi là "XUNG THIỀN PHÁO".

## 25. GIÁP : THƯỢNG BỘ, TÀ CUNG BỘ, TÀ ÁN ĐẦU

### ẤT : NINH UYÊN

- Giáp : Chân phải đặt hẳn xuống đất, bàn chân quay ngang lại, mũi bàn chân hướng ra ngoài. Tiếp tục, trọng tâm thân người dồn tới trước. Chân trái bước choàng lên đưa thân người ra sau lưng của Ất. Hai chân lúc này làm thành thức "tà cung bộ"



Tay phải của Giáp nắm cổ tay phải của Ất kéo mạnh ra sau và về bên phải. Bàn tay trái từ phía sau mở ra, hướng tới trước và lên trên cao chụp vào đầu Ất kéo ngược ra sau. Cùng lúc, đầu gối chân trái chịu vào sau gối phải của Ất. Mắt nhìn theo tay trái (hình 25.1)

- Ất : Tay phải bị nắm, hai chân rùn xuống thành Mã bộ, đầu bị Giáp kéo ngửa ra sau, chân phải bị gài phía sau, không thể lùi được. Thân người do đó cũng phải ngửa ra (hình 25.1)



Để hóa giải này, lúc vừa bị kéo gật đầu ra sau thì Ất phải lập tức xoay đầu sang bên phải, tay trái mở ra, đưa lên trên đầu và đập úp lên bàn tay trái của Giáp. Bốn ngón của bàn tay trái bấm vào hổ khẩu của bàn tay Giáp, trong lúc đó,

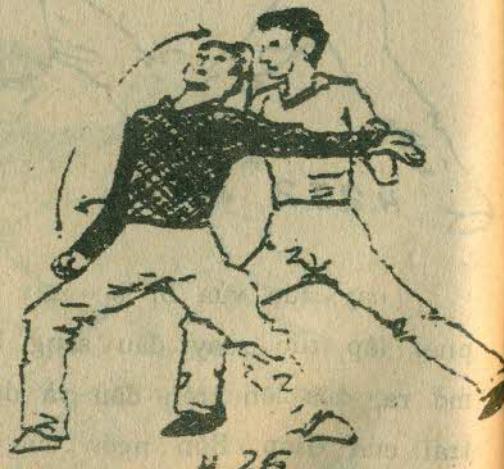
ngón cái bấu vào cạnh bàn tay của Giáp. Sau đó, Ất dùng lực bấm vừa kéo tay trái của Giáp ra trước, vừa bẻ gập cổ tay trái của Giáp. Cùng lúc, tay phải thừa thế rút về. Trọng tâm chuyển sang chân trái, thân người xoay sang phải làm thành "tả hư bộ". (xem hình 25.2). Mắt nhìn theo tay trái.

- Động tác trên, trong Cựu QUYỀN PHỐ gọi là "Kim ti phàn my".

## 26. ẤT : HỮU THƯỢNG BỘ, HỮU CUNG BỘ, ÁN ĐẦU

- Ất : Chân phải rút lại và đưa thành một vòng tròn ra sau chân trái của Giáp. Đầu gối cong lại làm thành thức "hữu cung bộ".

Tay trái của Ất vẫn giữ nguyên thế nắm bàn tay trái của Giáp, dùng sức kéo ngang sang bên trái và ra sau



(xem hình). Cùng lúc, bàn tay phải đưa cổ tay lên cao, vừa xoay cổ tay cho nắm tay lật úp lại để thoát khỏi thế nắm của Giáp, sau đó, bàn tay mở ra, đưa vòng ra sau lưng. Giáp và lén đầu, kéo gót đầu Giáp ra sau. Mắt nhìn theo bàn tay phải. (Xem hình 26).

- Động tác này cũng gọi là "Kim ti phàn my".

Đây là một sự trả đũa của Ất đối với Giáp. Vừa thoát ra khỏi sự khống chế của Giáp, Ất đã dùng ngay cung thức đó để phản công. Xem như đây là dùng thế "gậy ông đập lưng ông".

## 27. GIÁP : HỮU CÀM UYỀN, HẬU TẢO THỐI, TẢ HẠ ÁN CHƯƠNG

### ẤT : TIỀN PHỦ THÂN

- Giáp : Theo thức trên, cổ tay trái bị bẻ gập xuống, đầu bị kéo ngược ra sau, thân người do đó phải ngửa ra.

Lập tức, Giáp xoay đầu sang bên trái, cùng lúc, tay phải đặt lên bàn tay phải của Ất. Bốn ngón tay của Giáp đặt vào hố khẩu của tay phải của Ất và ngón cái bấu chặt vào cạnh bàn tay phải của Ất. Sau đó, Giáp dùng sức vừa bấm các ngón tay phải vào bàn tay phải của Ất, vừa kéo, bàn tay của Ất ra phía trước, vừa

bé gấp cổ tay của Ất lại. (Lúc này hai người cùng đang bẻ cổ tay của nhau)

Tiếp tục, Giáp dùng cánh tay trái của mình đưa tới trước, áp sát vào sau cùi chỏ phải của Ất, trong lúc tay phải của Giáp vừa kéo cho tay Ất thẳng ra, vừa bẻ ra sau để gây chấn thương cho Ất. Mắt nhìn vào chỏ phải của Ất (Xem hình 27.1)



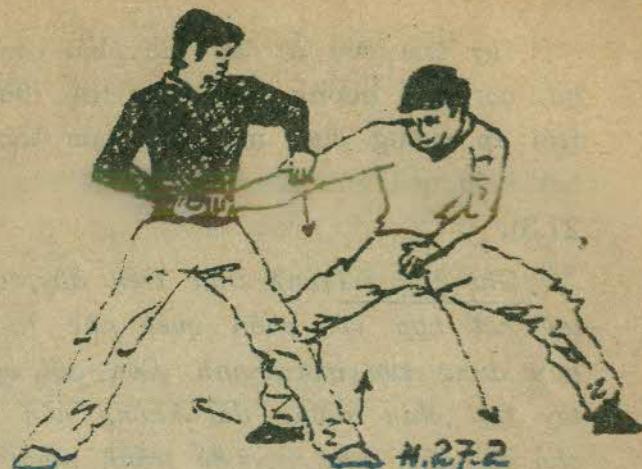
H.27.1

\* Do tay phải bị bẻ, thân người của Ất phải đổ tới trước và buộc phải buông tay trái của Giáp ra. Nương cơ hội đó, Giáp rút tay trái ra sau và dùng lòng bàn tay ấn ngay vào sau chỏ phai của Ất. Phối hợp với tay trái đang ấn xuống, tay phải của Giáp kéo ngược tay phải

của Ất lên  
để liết  
chỏ phải  
của Ất.  
Cùng lúc,  
Giáp dùng  
cẳng chân  
trái gạt ra  
sau, đánh  
vào cẳng  
chân phải  
của Ất,

làm cho Ất hoàn toàn thất thế, mất thăng bằng.  
Mắt của Giáp nhìn vào chưởng trái. (Xem hình  
27.2).

- Ất : Lúc này,  
tay phải đang  
bị Giáp khống  
chế, thân  
người lại bị  
chân chặn bên  
dưới, thân  
người dĩ nhiên  
phải khom tới  
trước.



H.27.2



H.27.3

Tay trái của Ất lập tức phải cong cánh chỏ lại, cùi chỏ hướng sang bên trái, dùng bàn tay trái áp xuống dưới mặt đất, tạm thời làm giảm bớt hiệu quả của đòn khống chế của Giáp. (hình 27.3).

Ghi chú : Trong thức trên đây, động tác bẻ tay kết hợp với chân quét nhẹ ra sau không nên dùng sức quá mạnh. Còn đối với Ất, cánh tay trái chịu xuống đất không nên thẳng cánh chỏ ra. Làm như vậy để tránh nguy hiểm trong luyện tập.

## 28. ẤT : TÀ THƯỢNG THÁC HỮU TRƯỚU



Để hóa giải thức trên, Ất phải chú ý vào lực ấn xuống của Giáp. Ngay khi thấy lực ấn vừa lợi nhẹ đi (do đã hết lực hoặc do Giáp hờ hững), lập tức Ất dùng chưởng trái đánh mạnh vào khớp chỏ phải để nâng lên. Cùng lúc tay phải dùng lực

hỗ trợ để gập cùi chỏ phải lại, phá thế bẻ tay của Giáp. Mắt nhìn vào chỏ phải. (Xem hình 28).

Khi dùng động tác trên, thân người cùng nhô lên với hai tay. Giáp phải chú ý vì lơ là thì có thể bị Ất đánh chỏ phải lên trúng mặt hay ngực.

## 29. ẤT : HỮU KHÚC TÝ, TẢ TRÀNG TẤT

- Ất : Chân phải đang bị gài, giơ lên và đưa vòng qua trước chân trái của Giáp, sau đó, đưa bàn chân đến trước chân phải của Giáp thì ngừng lại, đặt hẳn bàn chân xuống đất. Trọng tâm chuyển sang chân phải.

Tiếp theo, tay trái của Ất nhanh chóng chụp lấy cổ tay phải của Giáp và dùng lực bẻ cổ tay Giáp cho bàn tay gập lại, lòng bàn tay Giáp hướng ra sau.

Cùng lúc đó, tay phải của Ất vừa được giải thoát, liền



dùng bàn tay đưa xuyên qua giữa eo và cùi chỏ của Giáp để đưa nắm tay ra sau lưng Giáp. Sau đó, dùng tay phải hơi gấp lại rồi đưa chỏ gấp (tức bên trong chỏ của Ất) áp sát vào bên cạnh chỏ ngoài của Giáp và hai tay dùng lực để bẻ cong tay phải của Giáp cho cánh tay gấp lại. (Xem hình 29.1).

Lúc này xem như tay phải của Ất đang gánh tay của Giáp lên, trong lúc tay trái đang bẻ gấp cổ tay Giáp, làm cho cánh tay phải của Giáp phải gấp lại. Mắt nhìn vào chỏ chỏ hai bên tiếp xúc.

\* Tiếp tục, Ất bước vòng chân trái để đưa thân người của mình ra sau lưng của Giáp. Chân phải cũng nương theo bước chân trái, giở gót lên và chùi ức bàn chân ra sau một chút để cho thân người hoàn toàn ở phía sau của Giáp.

Sau đó, bàn tay trái đang nắm cổ tay phải của Giáp liền được Ất dùng lực



H.29.2

bẻ mạnh ra sau lưng của Giáp, vừa bẻ, vừa nâng lên cao. Cùng lúc, tay phải của Ất đang móc vào chỏ phải của Giáp liền giữ nắm tay lên cao, cánh tay trước đứng lên, dùng lực hỗ trợ để móc cho chỏ phải của Giáp đưa ngang sang bên phải (xem hình 29.2).

Động tác này làm sao cho tay phải của Giáp bị bẻ gấp càng nhiều, càng tốt. Chuẩn bị cho hành động tiếp theo dưới đây.

\* Đến đây, Ất dùng nắm tay phải mở ra chụp lên vai phải của Giáp. Ngón cái đặt lên cạnh xương Giáp cốt, bốn ngón còn lại thì bấu vào chỏ trung (lõm xuống) ở bờ vai phải của Giáp. Vai phải có thể hơi nhô tới trước một chút để dùng bắp tay kèm cẳng tay (tức cánh tay ngoài của Giáp) cho kẹt lại ở đấy, không rút ra được. Lúc này, cánh tay phải của Giáp nằm ngang và vắt lên trên chỏ gấp tay phải của Ất (bên trong chỏ).



H.29.3

Tay trái Ất mở ra, dùng bàn tay chụp lên trên đầu Giáp để bẻ ngang qua bên trái. Chân phải chịu sức nặng của cơ thể, chân trái co lên, dùng đầu gối ấn vào dưới thắt lưng của Giáp để hoàn thành thức 29 này. (xem hình 29.3). Mắt nhìn vào bàn tay trái.

- Giáp : Để hóa giải thức này, khi tay trái của Ất vừa đặt lên đầu thi cố gắng xoay đầu sang bên phải lập tức. Cùng lúc, bàn tay trái mở ra và chụp lên trên tay trái của Ất, dùng sức vặn bẻ cổ tay Ất cho xoay ra ngoài.



H.29

Tiếp tục, thân người xoay sang bên phải, dùng thế xoay để cành tay phải xô vào người của Ất và để cho đầu gối Ất bị trượt ra ngoài, thoát khỏi tay gặt của Ất (xem hình 29.4).

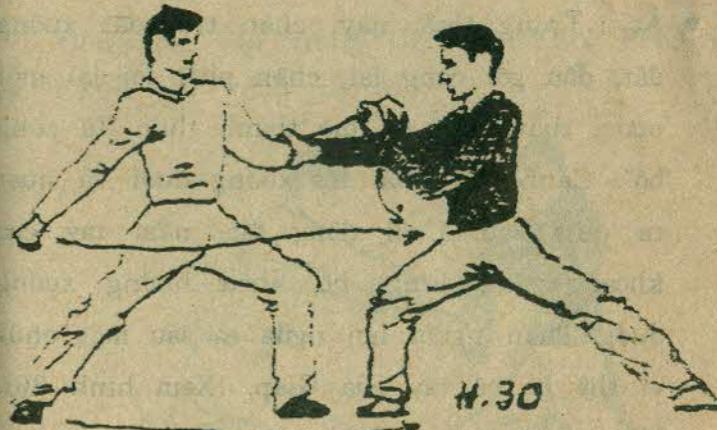
Thức 28 ở trên và thức 29 này, trong cự QUYỀN PHỐ gọi là "Hậu tọa đường".

Khi sử dụng thức khóa bẻ tay và chụp đầu, Ất không nên dùng lực quá mạnh. Còn đối với Giáp, lúc bẻ cổ tay Ất ở trên đầu cũng nên chú ý, không nên quá sức trong khi tập luyện với nhau. \*

### 30. GIÁP : TẢ THƯỢNG BỘ, HỮU CUNG BỘ, TRIỀN UYỄN, NINH UYỄN (1)

#### ẤT : LẠC BỘ, TẢ CUNG BỘ, KHUẤT TRÙU

- Giáp : Chân trái bước lên trước một bước, duỗi thẳng gối. Thân người xoay sang bên phải, chân phải cong lại, làm thành thức "hữu cung bộ".



H.30

(1) Chữ TRIỀN là quân pháo, chữ NINH là ván, vất (như vát khán)

Tay trái nắm lấy cổ tay trái của Ất, đặt nắm lên trên cánh tay trước (cẳng tay) của tay phải mình, phía dưới khớp chỏ phải một chút.

Sau đó, vươn cánh tay phải ra, Giáp dùng bàn tay trái chụp lên cánh tay trước của tay trái Ất và nắm cứng để làm điểm tựa cho tay trái bẻ bàn tay trái của Ất vòng theo cánh tay, hướng xuống dưới và sang bên phải của mình. Lúc này, cổ tay trái của Ất bị bẻ gập hoàn toàn xuống dưới và tựa cầm trên cẳng tay của Giáp. (Xem hình 30).

Mắt của Giáp nhìn vào bàn tay phải.

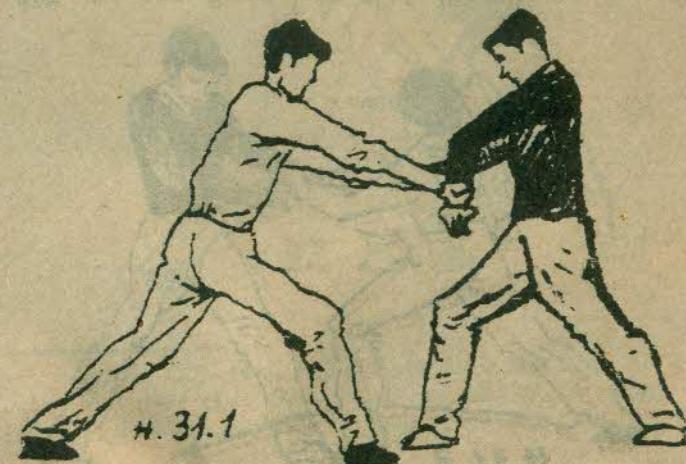
- Ất : Trong thức này, chân trái đặt xuống đất, đầu gối cong lại, chân phải lui lại một bước, thẳng gối ra, tạo thành thức "tả cung bộ". Cánh tay phải hạ xuống dưới và quét ra phía sau. Cuối động tác, nắm tay cao khoảng thắt lưng, hổ khẩu hướng xuống dưới. Thân người hơi ngửa ra sau một chút vì thế bẻ cổ tay của Giáp. (Xem hình 30). Mắt nhìn vào cánh tay trái.
- Động tác này, trong Cựu QUYỀN PHỐ kêu là "Triền ti" (nghĩa là quấn tơ).

### 31. ẤT THƯỢNG BỘ, HỮU CUNG BỘ, HỮU PHẢN QUYỀN, TIỀN QUÁN QUYỀN

#### GIÁP : HỮU CUNG BỘ, SONG THỦ NINH UYỀN

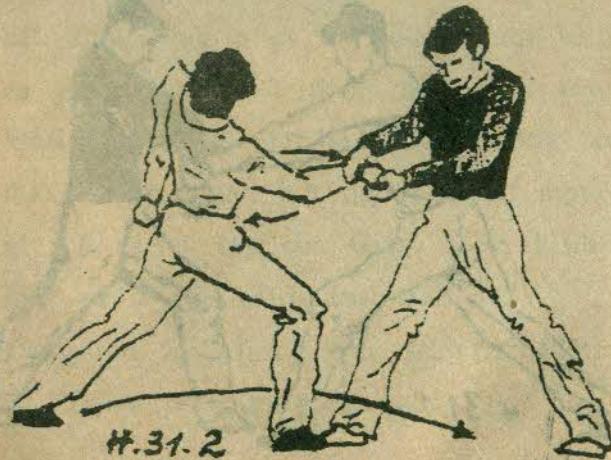
• Ất : *Ở* thúc trên, thân người hơi ngửa ra, và nghiêng sang bên phải một chút. Lúc này, chân phải lập tức bước tới trước một bước, thân người theo bước đi của chân phải mà hơi vặn eo, chuyển người vòng sang bên trái. Cùng lúc, tay phải ở sau dùng lưng nắm tay vòng tới trước và đánh ngang sang bên trái, cũng là đánh vào eo trái của Giáp. Mắt nhìn theo quyền phải.

Động tác này trong CỰU QUYỀN PHỐ gọi là "Chúy yêu" (đập vào eo).



- Giáp : Tay trái buông cổ tay trái của Ất ra, cong cánh tay chồ lại, cùi chồ giở cao lên, bàn tay trái thóng xuống dưới, ngón tay chỉ xuống đất, dùng lòng bàn tay vỗ ngang sang bên trái để đánh và chụp vào cổ tay phải của Ất. Hổ khẩu hướng vào trong người (hình 31.1).

Tiếp tục, Giáp lật cánh tay trái lại, xoay ra ngoài, bàn tay trái đang nắm cổ tay phải của Ất đưa vong lên trên theo ngược chiều kim đồng hồ để vặn ngược cánh tay phải của Ất. Bàn tay phải của Giáp lúc này cũng buông cánh tay trái của Ất ra để chuyển sang, chụp vào bàn tay phải của Ất. Ngón cái tay phải của Giáp đặt vào lưng bàn tay phải của Ất, chồ xương ngón út, vừa ấn mạnh, vừa dùng sức bẻ gập cổ



120

tay của Ất. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 31.2).

Động tác này, trong CỤU QUYỀN PHỐ gọi là "Cốn đê" <sup>(1)</sup>

### 32. ẤT : TẢ THƯỢNG BỘ, TẢ ÁN CHƯỞNG.

- Ất : Do cổ tay phải bị bẻ, cánh tay phải bị vặn nên thân người nghiêng sang bên phải. Để hóa giải, Ất lập tức bước chân trái lên một bước, dùng cẳng chân trái chặn lấy cẳng chân phải của Giáp.



(1) Chữ CỐN có 2 nghĩa : một là quăng lưới, hai là cuộn, cuộn (như nước chảy cuộn cuộn, hay hòn đá lăn tròn). - Chữ ĐỀ : là chân của con thú, có móng. (bè chân thú)

Tiếp tục, Ất dùng bàn tay trái xuyên qua dưới cánh tay phải của Giáp để áp lòng bàn tay lên cổ tay trái của Giáp, dùng lực hướng xuống dưới mà ấn mạnh xuống đẩy tay trái của Giáp ra ngoài, tạm thời làm giảm áp lực đòn bẻ tay của Giáp. Cùng lúc, tay phải cong chỏ lại và kéo sát vào trong người và đưa sang bên phải. Mắt nhìn theo tay phải (hình 32)\*

Động tác này, trong CỤU QUYỀN PHỐ kêu là "Án thủ".

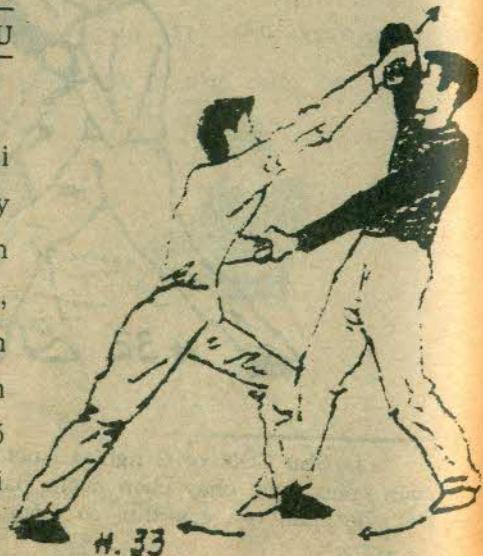
### 33. ẤT : TÀ CUNG BỘ, HỮU QUÁN QUYỀN

GIÁP : HỮU

CUNG BỘ, HỮU

CẨM UYÊN

- Ất : Tay phải cong cổ tay đưa lên trên rồi đưa ra sau, bàn tay nắm lại thành quyền là có thể thoát khỏi tay Giáp.



H. 33

Sau đó, Ất dùng lưng nắm tay phải phản công, đưa lên cao và đánh về bên trái, tấn công vào màng tang của Giáp. Mắt nhìn theo tay quyền.

- Giáp : Thân người hơi ngửa ra sau để tránh đòn đánh tới của Ất. Cùng lúc, tay phải từ dưới đưa vòng lên trên theo chiều kim đồng hồ, lòng bàn tay hướng ra ngoài, để chụp và nắm lấy cổ tay phải của Ất. Mắt nhìn theo tay phải (xem hình 33).

Động tác này, trong CỤU QUYỀN PHỐ gọi là "Quán nhí quyền".

### 34. GIÁP : THƯỢNG

BỘ CHUYẾN

THÂN, TÀ THỐI

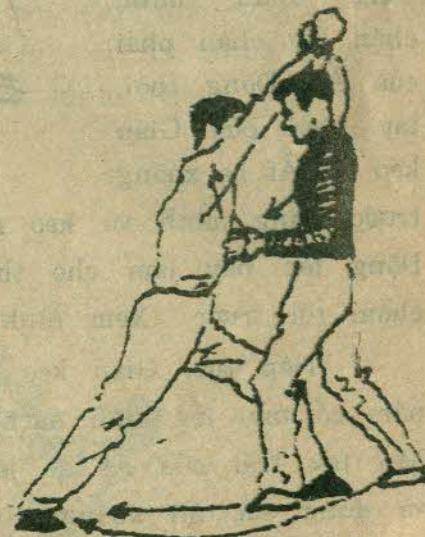
HẬU TẢO, TÀ HẠ

ÁN

ẤT : HỮU HẠ ÁP

TẤT

- Giáp : Chân trái bước lên một bước, bàn tay phải nắm cổ tay phải



H. 34.1

của Ất giờ cao lên, và hơi đưa sang phải một chút cho qua khỏi đầu. Sau đó, đưa chân phải ra phía sau chân trái để bước lên trước một bước. (Xem hình 34.1).

Theo bước chân phải, thân người xoay sang bên phải để thân người cùng hướng với Ất. Tiếp tục, Giáp đưa chân trái ra sau một chút, dùng lưng của cẳng chân mình chặn lấy chân phải của Ất. Đồng thời, tay phải của Giáp kéo tay Ất hạ xuống

trước bụng mình và kéo ngang sang bên phải. Động tác này làm cho thân người của Ất bị chồm tới trước. (Xem hình 34.2).

\* Tiếp tục, Giáp kéo tay trái (đang bị Ất nắm cổ tay) lòn dưới nách phải của Ất và đặt bàn tay trái của Ất đè lên sau vai của y ta và dùng sức ấn xuống, cùng lúc đó, tay phải của Giáp kéo ngược tay phải của Ất ra phía sau và hướng lên trên.



Chân trái dùng cẳng chân gạt ra sau để đánh vào chân phải của Ất, làm cho Ất phải hạ người xuống sát mặt đất. Mắt nhìn theo tay trái (xem hình 34.3).

- Ất : Hướng tới trước khom

người xuống vì thế gài, bẻ của Giáp. Chân phải dùng đầu gối đè lên sau gối trái của Giáp để chịu lại. Tay trái cùng lúc dùng sức kéo tuột tay của Ất xuống khỏi nách của mình. (Xem hình 34.4).



**35. ẤT : HỮU CUNG BỘ, HỮU ĐÍNH TRỮU**  
**GIÁP : TẢ THOÁI BỘ, CHUYỂN THÀN HỮU CUNG**  
**BỘ, LẬP UYỄN.**

Ất : Thân người đứng lên, cánh tay phải co lại, dùng cùi chỏ thúc ngược vào ngực của Giáp, mắt nhìn theo chỏ phải.

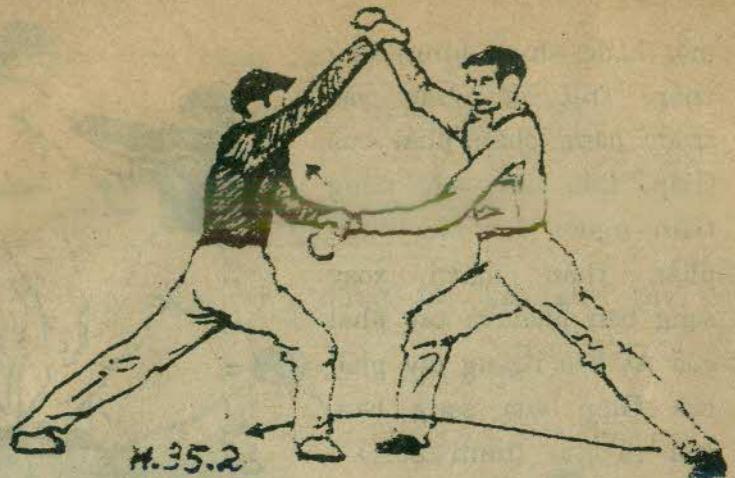
(hình 35.1).



H.35.1

Ghi chú : Thức này, Ất có thể tựa bắp tay phải lên cánh tay trái của Giáp, dùng đó làm điểm tựa để lướt chỏ phải lên đánh vào cổ hoặc cánh hông bên trái của Giáp.

Giáp : Chân trái lui về sau một bước, thẳng gối. Chân phải cong gối, trụ xuống thành "hữu



H.35.2

cung bộ". Tay trái nắm cổ tay trái của Át kéo sang bên trái và ra sau người mình. (lúc này tay trái của Át bị kéo duỗi ra). Mắt của Giáp nhìn vào tay phải.

(xem hình 35.2).

**36. ẤT : TẢ THƯỢNG BỘ,**  
**CHUYỂN THÀN TẢ HẬU**  
**TẢO, TẢ HẠ ÁN**  
**GIÁP : HỮU HẠ ÁP TẮT**

Ất : Tay phải nắm tay trái của Giáp giờ lên cao (hình 35.2 ở trên), sau đó, mũi bàn chân phải quay ngang sang phải và chân trái bước lên

một bước, dùng lưng cẳng chân trái đặt sát vào trước cẳng chân phải của Giáp. Lúc này, sức nặng thân người dồn vào chân phải, thân người xoay sang bên phải và tay phải của Ất kéo ngang tay phải của Giáp vừa sang bên, vừa ra sau (hình 36.1).

Tiếp theo, chân trái gạt mạnh để quét chân phải của Giáp ra sau, và cùng lúc, tay trái kéo lòn bàn tay Giáp qua nách của y ta và áp vào sau vai phải của hán rồi dùng sức ấn xuống, trong lúc đó, tay phải

lại kéo ngược tay phải của Giáp ra sau (hình 36.2). Mắt nhìn vào tay trái.

Giáp : Khi chân phải bị gạt ra sau, lập tức dùng đầu gối ấn mạnh vào sau gối chân trái của Ất và dùng sức nặng thân người đè lên



H.36.2



H.36.1

để giữ chặt chân Ất. (xem hình 36.3).

\* Thức này giống thức 34 ở trên.

### 37. GIÁP : HỮU ĐÍNH TRỮU

Giáp : Tay trái dùng sức kéo ghịt tay trái



H.36.3



H.37

của Ất từ dưới nách phải ra phía trước và hướng xuống dưới đất.

Tay phải gấp lại, dùng chỏ phải thúc vào ngực của Ất. Mắt nhìn theo chỏ phải (hình 37).

\* Thức này giống thức 35 ở trên.

Từ thức 34 đến thức 37 này, trong CỤU QUYỀN PHỐ gọi là "Điền hư" (nghĩa là lấp vào chỗ trống).

### 38. GIÁP, ẤT: CUNG BỘ, CẦU THỦ, THÔI CHƯƠNG

Giáp : Hai tay đang nắm lấy hai tay của Ất, lúc này buông rời ra và đứng lên. Chân phải hơi rút lên và kéo lại gần với chân trái.

Ất : Tay phải chống xuống mặt đất, chuẩn bị đứng lên. (hình 38.1).

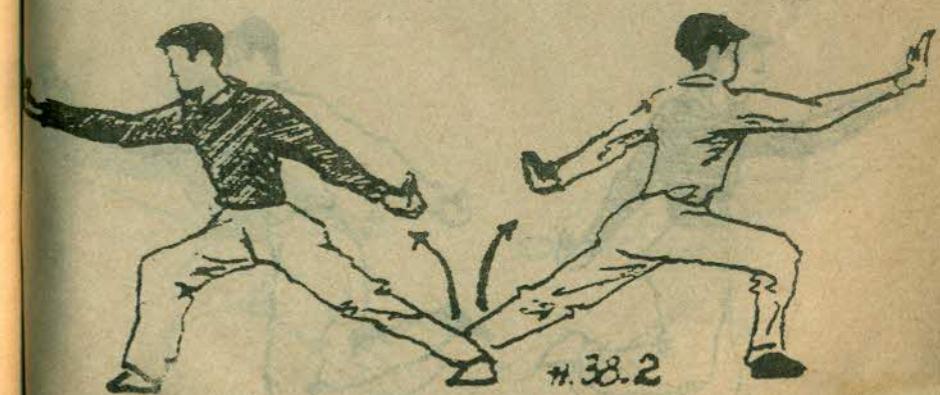


Giáp : Thân người hơi xoay qua bên trái, chân phải bước lên một bước, làm thành "hữu cung bộ". Tay phải mở ra thành chưởng, mũi bàn tay hướng lên trên, từ trong đánh ra trước, cho đến lúc hết tầm tay. Mũi bàn tay cao ngang lông mày.

Các ngón tay trái chụm lại và cong lên như cái móc (cầu thủ), thẳng cánh tay mà gạt ra sau. Cuối động tác, bàn tay cao khoảng ngang thắt lưng, các ngón tay hướng lên trên. Mắt nhìn theo chưởng phải.

Ất : Thân người đứng hẵn lên, chân phải co, chân trái duỗi làm thành thức "hữu cung bộ". Tay phải mở ra thành chưởng đánh tới phía trước, mũi bàn tay hướng lên trên, chiều cao ngang lông mày.

Tay trái cũng chụm ngón lại và gấp cổ tay để làm thành cầu thủ, thẳng cánh tay trái gạt ra sau. Mũi bàn tay hướng lên trên, chiều cao ngang eo. Mắt nhìn chưởng phải. (xem hình 38.2).

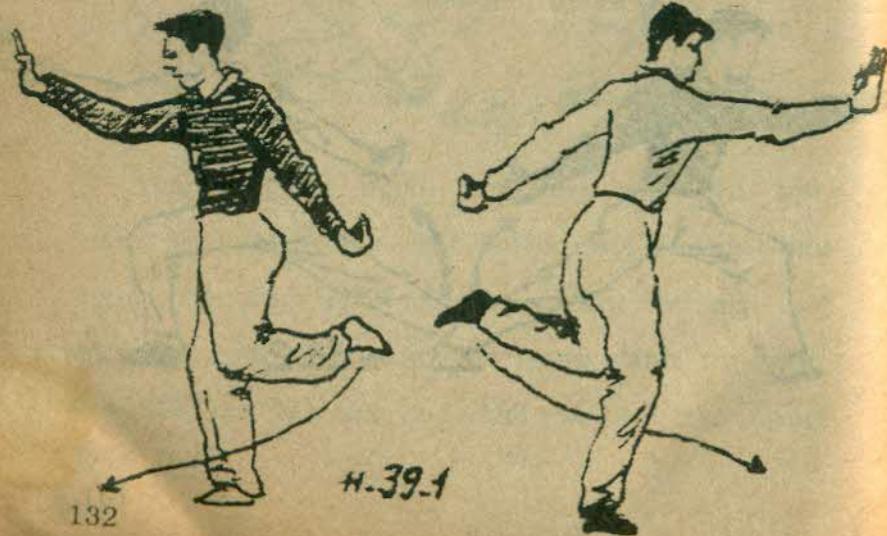


Động tác này trong CƯU QUYỀN PHỐ gọi là "Tiêu kết thúc, đơn biến chưởng."

\* *Ghi chú :* Chưởng phải đánh tới trước là sử dụng cạnh bàn tay, chỗ ngón út, do đó, lòng bàn tay hơi nghiêng sang bên trái. Thức này gọi là "Trắc lập chưởng".

### 39. GIÁP, ẤT : OÁT HÀNH BỘ, TÂM CUNG BỘ, TÂM CẨU THỦ, HỮU THÔI CHƯỞNG

\* Giáp và Ất, hai bên cùng giữ nguyên tư thế của phần trên thân thể, chỉ có thân người hơi chồm tới trước một chút. Cẳng ngực, thóp bụng, hai chân đều cong và sức nồng dồn vào



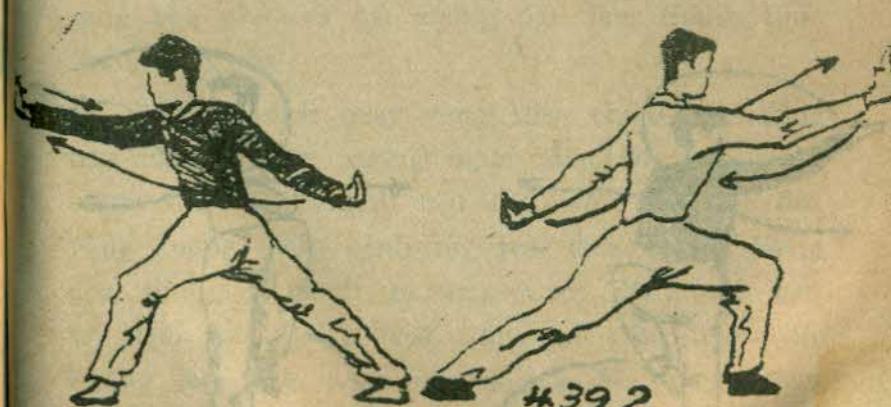
H-39.1

chân phải. Chân trái giơ lên về phía sau cho lòng bàn chân ngừa lên trên, gót chân nằm gần mông. (xem hình 39.1). Mắt nhìn theo chưởng phải.

\* Bàn chân trái khi thực hiện thức này, đầu tiên giơ gót lên và dùng ức (hoặc mũi) bàn chân móc (quẹt) xuống mặt đất một cái, xong mới duỗi thẳng các ngón chân ra, trong lúc gấp gối trái lại.

Làm như vậy, cho lòng bàn chân ngừa lên thì mới thực hiện đúng động tác của thức này.

\* Sau đó, cả hai người cùng đưa chân trái tới trước và đặt bàn chân xuống để làm thành "tâm cung bộ". Mắt vẫn nhìn theo chưởng phải (xem hình 39.2).



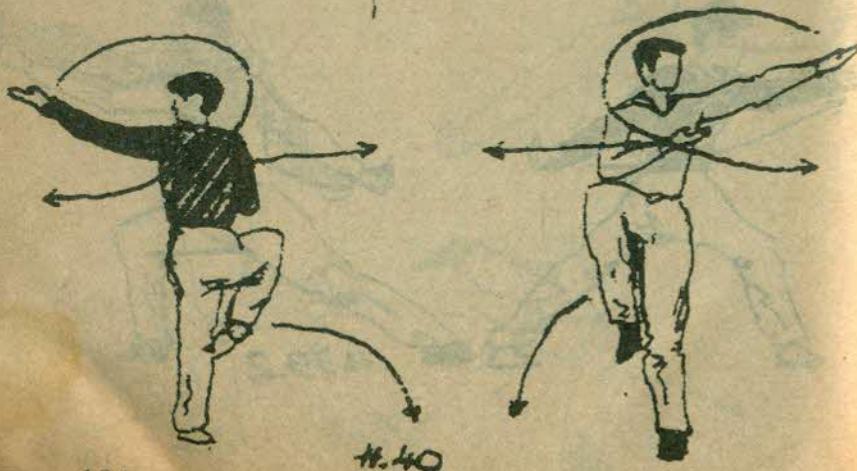
H-39.2

- Động tác này cũng gọi là : "Tiểu kết thúc, đơn biên chuồng"

#### 40. GIÁP, ẤT : HỮU ĐỀ TẤT, TẢ XUYÊN CHUỒNG

Giáp và Ất, hai người cùng xoay thân người sang bên phải, cùng lúc, giở chân phải lên, đưa gối chỉ thẳng tới trước. Sức nặng thân người dồn vào chân trái và đứng vững trên đó để tạo thành thức "độc lập bộ".

Sau đó, cả hai đều thu hồi chuồng phái về đặt tại cạnh bên ngực trái, lòng bàn tay hướng lên trên. Cùng lúc, tay trái từ sau xia các đầu



134

ngón tay ra trước, lòng bàn tay ngửa lên. Mắt nhìn theo chuồng trái.

(xem hình 40).

\* Chú ý : Khi xia bàn tay trái ra, cùng lúc với động tác thu bàn tay phải về, và bàn tay trái lật ngửa, từ sau đưa lên vượt dài trên cánh tay phải, cũng như di ngang trên bàn tay phải để đâm ra phía trước.

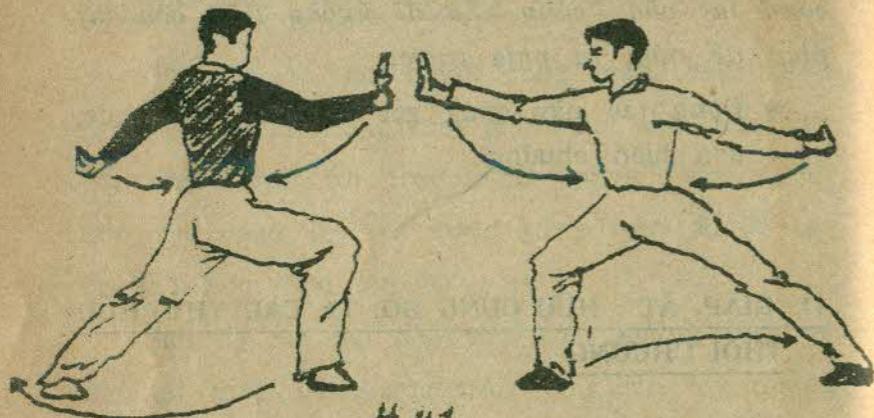
- Động tác này cũng gọi là "Tiểu kết thúc, đơn biên chuồng".

#### 41. GIÁP, ẤT : HỮU CUNG BỘ, TẢ CÂU THỦ, HỮU THÔI CHUỒNG

Giáp và Ất cùng đưa ngang bàn chân phải sang bên phải và đặt xuống đất, làm thành thức "hữu cung bộ".

Bàn tay trái quay vòng theo chiều kim đồng hồ, đưa lên cao, xuống ngực (đến đây các ngón chụm lại, biến thành câu thủ) rồi tiếp tục đưa vòng xuống dưới, cánh tay trái duỗi thẳng, dùng câu thủ gạt mạnh ra sau. Cuối động tác bàn tay trái cao ngang thắt lưng, các đầu ngón tay hướng lên trên. Lúc này cả hai đều quay người sang bên phải để đối diện với nhau.

Tay phải cùng lúc từ trước ngực trái dùng cạnh bàn tay đẩy ra trước mặt, lòng bàn tay hơi nghiêng sang bên trái. Đầu ngón tay cao ngang lông mày. Mắt nhìn theo hướng phải (xem hình 41).



H.41

- Thức này cũng gọi là "Tiểu kết thúc, đơn biên chưởng".

#### 42. GIÁP, ẤT : TỈNH BỘ, BẢO QUYỀN

Giáp và Ất cùng quay người sang bên phải, bàn chân phải hơi vòng ngang trước mũi chân trái để thu về đặt cạnh bàn chân trái.

Hai chân và thân người cùng thẳng đứng lên, hai bàn tay nắm lại thành quyền, thu về đặt tại hông, mắt nhìn đối phương. (hình 42.1).



H.42.1

Ất xoay người trở lại cho người hướng tới trước như Giáp. Sau đó, cả hai buông thõng hai tay xuống, hai bàn tay đặt ở cạnh đùi. Mắt nhìn thẳng tới trước. (xem hình 42.2).

Đến đây là kết thúc toàn bài HỢP CHIẾN QUYỀN.



H.42.2

**Chịu trách nhiệm xuất bản :**  
**NGUYỄN VĂN HẤN**

*Biên tập* : TÔ QUỐC TUẤN  
*Trình bày* : THẢO SA  
*Bìa và minh họa* : THIỆN KỲ  
*Sửa bản in* : QUANG TRÍ

---

In 1.000 cuốn, khổ 13x19, tại Xí nghiệp In Tân Bình.  
Số xuất bản : 49/XBDT-KH93. In xong và nộp lưu  
chiểu tháng 03 năm 1994.

LÊ QUỐC KHẢI - NGUYỄN QUAN QUÂN  
NGUYỄN VĂN HẬU

# BẮC THIẾU LÂM THOÁT CHIẾN QUYỀN



北少林脱战拳



LÊ QUỐC KHẢI - NGUYỄN QUAN QUÂN  
NGUYỄN VĂN HẬU

BẮC THIẾU LÂM  
THOÁT CHIẾN  
QUYỀN

NXB ĐỒNG THÁP • TALK & CHIẾN QUYỀN